

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре на уровень среднего общего образования для обучающихся 10-11 классов **разработана в соответствии с**:

* требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=7ABCF3F04028D109116B219164329178341E1B5F31D2D7793F9240166B3B58381350D1A762D0F98DKBo1M) Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);
* Примерной программой по физической культуре для образовательных организаций, реализующих программы начального общего, основного общего и среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16)
* Предметной линией учебников В.И.Ляха. Физическая культура 10-11 класс,- М.: Просвещение, 2015.

Содержание рабочей программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательного учреждения, 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 здоровья[[1]](#footnote-1), повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

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 210 часов, из них с X по XI класс – 102 (105) часов ежегодно (3 часа в неделю).

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основ­ной образовательной программы среднего общего об­разования Федерального государственного образовательного стан­дарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 геройских 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).

способность 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.

Физическая подготовленность должна соответствовать уров­ню (не ниже среднего) показателей развития физических спо­собностей (табл. 1-приложение) с учётом региональных условий и индиви­дуальных возможностей учащихся.

**Уровень физической подготов****ленности учащихся 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Физические**  **способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Возраст,**  **лет** | **Уровень** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1-4,8  5,0-4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и ниже  6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 и выше  4,8 |
| 2 | Координаци­онные | Челночный бег  3 х 10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0-7,7  7,9-7,5 | 7,3 и выше 7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3-8,7  9,3-8,7 | 8,4 и выше  8,4 |
| 3 | Скоростно- силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже 190 | 195-210  205-220 | 230 и выше 240 | 160 и ниже 160 | 170-190  170-190 | 210 и выше 210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже 1100 | 1300-1400  1300-1400 | 1500 и выше 1500 | 900 и ниже 900 | 1050-1200  1050-1200 | 1300 и выше 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже 5 | 9-12  9-12 | 15 и выше 15 | 7 и ниже 7 | 12-14  12-14 | 20 и выше 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекла­дине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16  17 | 4 и ниже 5 | 8-9  8-10 | 11 и выше 12 | 6 и ниже 6 | 13-15  13-15 | 18 и выше 18 |

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-корригирующей 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;
* 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;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Содержание курса**

*Физическая культура как область знаний*

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

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*

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

*Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль 1. Спортивные игры*

*Футбол.*

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

*Баскетбол.*

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

*Волейбол*

* Техника передвижения Техника приёма и передачи мяча Подачи мяча Нападающий удар через сетку. Блокирование нападающих уда­ров (одиночное и вдвоём), страховка Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и за­щите Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам

*Модуль 2. 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 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.

*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. Модуль отражающий региональные особенности («Лапта»)*

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. Броски одной рукой, на месте, в движении, Удары битой способом «свеча». Удары битой способом «сбоку». Ловля высоко летящего мяча. Приемы, позволяющие избежать осаливания. Переосаливание. Игровые взаимодействия двух, трех и более игроков. Игра по упрощенным правилам лапты. Учебные игры. Эстафеты, спортивные игры.

### ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блоки** | **Модули** | **Разделы** | **10 класс** | **11 класс** | **Всего** |
| Обязательная часть | Модуль 1. Спортивные игры | Футбол | **6** | **6** | **12** |
| Баскетбол | **8** | **8** | **16** |
| Модуль 2. Гимнастика | Гимнастика | **27** | **27** | **54** |
| Модуль 3.  Лёгкая атлетика | Лёгкая атлетика | **21**  **(24)** | **21**  **(24)** | **42**  **(48)** |
| Часть по выбору участников образовательных отношений | Модуль 4.  Лыжная подготовка | Лыжная подготовка | **9** | **9** | **18** |
| Модуль 5. Спортивные игры | Волейбол | **18** | **18** | **36** |
| Модуль 5.  (отражающий региональные особенности) | Игра «Лапта» | **13** | **13** | **26** |
| **Итого** | | | **102 (105)** | **102**  **(105)** | **204**  **(210)** |

Модуль 1. Спортивные игры

|  |  |
| --- | --- |
| Тематическое планирование | Планируемые результаты |
| Раздел 1. Физическая культура как область знаний | |
| *История и современное развитие физической культуры* | |
| Развитие игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола) в России. Значение и место футбола, баскетбола, волейбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу, баскетболу и волейболу: чемпионаты и Кубки России. Футбол , баскетбол волейбол - современное развитие видов спорта. Российские футбольные, волейбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды, тренеры, игроки. | Знать о развитии игровых видов спорта. Понимать значение и место футбола, баскетбола и волейбола 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, баскетбольные и волейбольные объединения, знаменитые российские команды. |
| *Современное представление о физической культуре (основные понятия)* | |
| 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. |
| *Физическая культура человека* | |
| 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 | |
| *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой* | |
| Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. | Уметь подбирать комплексы упражнений по коррекции осанки для различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий. |
| *Оценка эффективности занятий физической культурой* | |
| 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 | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | |
| 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 |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* | |
| Раздел «Волейбол» | |
| **Техническая подготовка**- процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования.  Спортивная техника должна рассматриваться в тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение я совершенствование.  Основными задачами технической подготовки являются:  1.Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.  2.0владение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений).   1. Улучшение деталей техники за счет выявления причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и устранении этих ошибок. 2. Совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов.   5. Совершенствование техники игры в соревновательных условиях. | Классифицировать, характеризовать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств.  Уметь выполнять технические действия, осмыслено применять в изменяющейся ситуации.  Уметь взаимодействовать с партнерами и учителем.  Знать и понимать язык невербального общения.  Владеть способами тактических действий. Уметь быстро реагировать на меняющуюся ситуацию.  Уметь работать в группе.  Способность управлять собственным психофизическим состоянием.  Высокий уровень мотивационного настроя |
| **Тактическая подготовка.**  Тактика игры - это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижения победы в соревнованиях.  Уровень тактической подготовленности характеризуется:   1. Развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи); 2. Постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов, и управление его осуществляется самим игроком, тренером или лидером команды);   3. Хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами;   1. Эффективным использованием технических приемов; 2. Вариативностью практических действий.   **Основными задачами тактической подготовки являются:**  1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.  2. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия двух, трех, четырёх игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.).   1. Обучение практическому использованию приёмов, элементов, вариантов тактики. 2. Совершенствование тактического умения с учётом игровых функций. 3. Формирование умений быстро переходить от нападения к защите и наоборот. 4. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях. 5. Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов. 6. Анализ участия в соревнованиях.   Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные, двухсторонние, календарные игры), теория тактики волейбола, а также подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентировки:, подвижные и спортивные игры, упражнения на внимания и др.  Игра по упрощенным правилам в волейбол. Эстафеты. Спортивные игры | Уметь выполнять игровые и эстафетные задания. Уметь сохранять позитивный эмоциональный фон.  Использовать игры и эстафеты в досуговое время. |
| Раздел «Футбол» | |
| Физическая подготовка  Развитие физических качеств и функциональных возможностей, обеспечиваю­щих эффективность и надежность игровых действий.  Техническая подготовка  Техника передвижения. Выполнение приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом с максимальной скоростью.  Техника полевого игрока. Удары на точность, силу, даль­ность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.  Умение соразме­рять силу удара, придавать мячу различную траекторию по­лета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.  Удары по мячу головой в прыжке, выполняя их с активным со­противлением, обращая при этом внимание на высокий пры­жок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.  Остановки мяча раз­личными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.  Ведение мяча различны­ми способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, на­дежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.  Выполнение финтов изученны­ми приемами в условиях игровых упражнений и играх.  Отбор мяча изученны­ми приемами в условиях игровых упражнений и играх. Умение определять (пред­угадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный спо­соб овладения мячом.  Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места, после разбега на точность и даль­ность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.  Техника вратаря. Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воро­тах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистя­ми и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.  Тактическая подготовка  Тактика игры полевого игрока. Дальнейшее овладение взаимодействиями двух, трех и более игроков в игровых 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. | Классифицировать, характеризовать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств.  Уметь выполнять технические действия, осмыслено применять в изменяющейся ситуации.  Уметь взаимодействовать с партнерами и учителем.  Знать и понимать язык невербального общения.  Владеть способами тактических действий. Уметь быстро реагировать на меняющуюся ситуацию.  Уметь работать в группе.  Способность управлять собственным психофизическим состоянием.  Высокий уровень мотивационного настроя |
| Раздел «Баскетбол» | |
| Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Упражнения с отягощениями и без них. | Знать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол |
| Техническая подготовка. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты. Перемещения приставными и скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Демонстрировать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.  Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину. |
| Тактическая подготовка. Нападение. Выход 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. | Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия  Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах) |
| 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. | Уметь выполнять игровые и эстафетные задания. Уметь сохранять позитивный эмоциональный фон.  Использовать игры и эстафеты в досуговое время. |

Модуль 2. Гимнастика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тематическое планирование | | Планируемые результаты |
| Раздел 1. Физическая культура как область знаний | | |
| *История и современное развитие физической культуры* | | |
| 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. | | Владеть информацией о российской и международной  практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и оздоровительного характера. Знать компоненты основ  культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации |
| *Современное представление о физической культуре (основные понятия)* | | |
| Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | Знать основы биомеханики гимнастических упражнений их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.  Знать историю и современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | |
| *Физическая культура человека* | | |
| Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. | | Знать о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактики. |
| Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности | | |
| *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой* | | |
| Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. | | Уметь составлять планы для самостоятельных занятий различными формами физической культуры и спорта с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.  Уметь и применять в повседневной жизни организацию досуга средствами физической культуры |
| *Оценка эффективности занятий физической культурой* | | |
| 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.) | | Знать комплексы упражнений для физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.  Уметь и применять расчеты для комплексной оценки индивидуального состояния здоровья.  Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности.  Уметь анализировать результаты тестирования по различным параметрам |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | | |
| Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. | | Знать о функциональных возможностях организма. Составлять и выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания  Стремиться к развитию основных физических качеств. |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* | | |
| Раздел «Гимнастика» | | |
| 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. | | 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. |
| Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики:  - перевороты;  - 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. | | Выполнять различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия. Организовывать и самостоятельные 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. |
| Гимнастика с упражнениями прикладного характера.  Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.  Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину).  Девушки: прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину).  Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.  Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.  Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.  *Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.*  *Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги**врозь, соскок махом назад.*  Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. | | Уметь технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки.  Демонстрировать динамику развития физических качеств.  Уметь технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине.  Уметь лазать по канату различными способами.  Соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастикой  Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений.  Мотивированность к занятиям гимнастикой. |

Модуль 3. Легкая атлетика

|  |  |
| --- | --- |
| Тематическое планирование | Планируемые результаты |
| Раздел 1. Физическая культура как область знаний | |
| *История и современное развитие физической культуры* | |
| 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». | 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. |
| *Современное представление о физической культуре (основные понятия)* | |
| 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. | 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. |
| *Физическая культура человека* | |
| 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 нор 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. | Знать, понимать и объяснять положительное влиянии 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 нор комплекса ВФСК «ГТО» |
| Раздел 2. Способы двигательной деятельности | |
| *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой* | |
| 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.)  Организация досуга средствами физической культуры и спорта. | 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. |
| *Оценка эффективности занятий* | |
| Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике.  Самоопределение уровня физической подготовленности. | Понимать технические составляющие двигательного действия, его назначение.  Знатьосновные виды тестов для определения уровня двигательной и физической подготовленности.  Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности. |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | |
| 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 | Знать и понимать основные правила развития физических качеств.  *Уметь* подбирать и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений различной направленности.  Определять величину нагрузки, учитывая индивидуальные особен­ности и состояние здоровья.  *Включать* упражнения и задания на укрепление и развитие различных групп мышц и вестибулярного аппарата в различные формы занятий физической культурой. |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* | |
| *Специальная физическая подготовка*. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники постановки стопы при беге на различные дистанции. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона. Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование). Совершенствование техники эстафетного бега в условиях 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). | Понимать, описывать, и демонстрировать технику различных видов легкой атлетики.  Применять полученный знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции, различных прыжках и метаниях.  Уметь взаимодействовать в парах, малых группах, командах.  Иметь способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности  Находить и применять самые эффективные приёмы действий, тактически мыслить. |
| *Прикладно-ориентированная* *физкультурная деятельность* | |
| Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.  Игры-задания с использованием:  баскетбола, футбол и гандбола. | Применять игровые навыки в организации физкультурно-спортивной и досуговой деятельности.  Уметь организовывать и планировать сотрудничество с учителем и сверстниками.Уметь коммуницировать в процессе групповой работы. |

Модуль 4 Лыжная подготовка

|  |  |
| --- | --- |
| Тематическое планирование | Планируемые результаты |
| Раздел 1. Физическая культура как область знаний | |
| *История и современное развитие физической культуры* | |
| История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. | Знать об истории развития лыжного спорта. Уметь презентовать знания о Российских лыжниках на Олимпийских играх аудитории |
| *Современное представление о физической культуре (основные понятия)* | |
| 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. | Знать и уметь представить аудитории информацию о классификации классических и коньковых лыжных ходов.  Иметь представление о фазовом составе, структуре и типичных ошибках лыжных ходов. |
| *Физическая культура человека* | |
| 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. | Знать теоретические сведения о здоровье. Выполнять необходимые правила здорового образа жизни в повседневной жизни.  Знать и выполнять требования безопасности на занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах и обморожении. |
| Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности | |
| *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой* | |
| 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 |
| *Оценка эффективности занятий физической культурой* | |
| 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 то числе физического развития и физической подготовленности.  Анализировать основные показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | |
| 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. | Умение выполнять организационные команды и комплексы общеразвивающих упражнений.  Знать, классифицировать и применять физические упражнения по преимущественному воздействию их на физические качества человека |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* | |
| *Специальная подготовка*. 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. | Знать терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм. |
| 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. | Знать и уметь выполнять технику передвижения на лыжах.  Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.  Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и коньковых ходов.  Уметь выполнять в различных сочетаниях виды лыжных ходов, преодоление спуска, виды торможений, повороты и способы подъемов на лыжах. |
| 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. игра "Лапта" ( региональные особенности)

|  |  |
| --- | --- |
| Тематическое планирование | Планируемые результаты |
| Раздел 1. 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  История развития игры « Лапта» в СССР и России | Знать и представлять аудитории знания об истории, возрождении и современности Олимпийских игр.  Знать об истории игры – « Лапта»  Идентифицировать игру « Лапта» с Россией, её историей и культурой. |
| *Современное представление о физической культуре (основные понятия).* | |
| Биты. Размеры площадки для игры в лапту. Название ограничительных линий.  Краткая характеристика техники ударов по мячу.Техника бросков мяча на месте и в движении. Форма одежды игрока в лапту | Иметь представление и знать основные понятия игры – « Лапта» |
| *Физическая культура человека* | |
| Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. | Знать и выполнять технику безопасности на занятиях и соревнованиях. |
| Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности | |
| *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой* | |
| Комплекс упражнений на развитие гибкости.  Комплекс упражнений на развитие ловкости.  Комплекс упражнений на развитие быстроты. | Классифицировать, составлять и выполнять физические упражнения по их анатомическому признаку, по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных [физических качеств](http://fizkult-ura.ru/node/51), по признаку биомеханической структуры. |
| *Оценка эффективности занятий физической культурой* | |
| Поэлементный анализ действий и оценка техники бросков на занятиях. | Уметь рефлексировать учебные действия на занятиях. |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | |
| 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 |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* | |
| *Специальная подготовка*.  Физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе принципиально не отличается от этапа начальной подготовки.  Этот период развития детей характеризуется ярко выраженной неравномерностью прироста показателей физической подготовленности в результате полового созревания. У девочек такая неравномерность наблюдается в начале этапа специализированной подготовки в 12-13 лет, у мальчиков – в 14-16 лет.  Особое внимание на этом этапе обращается на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств.  В развитии собственно силовых качеств в этом возрасте используется повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности приближаются к показателям взрослых.  Особо следует обратить внимание на метод физической подготовки девушек этого возраста. Биологическая перестройка нейроэндокринных соотношений в организме оказывает влияние на темпы роста основных физических качеств.  Для девушек в этом возрасте допустима и целесообразна интенсификация тренировочного процесса. Физическую подготовку необходимо проводить с учетом специфики игровой деятельности, объем ее в годичном цикле – не менее 30%, при этом используется метод сопряженных воздействий.  Основные средства физической подготовки на данном этапе – широкий набор упражнений из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, эстафеты, гимнастика, акробатика). По своему характеру и структуре эти движения должны быть близкими к движениям в русской лапте.  Общая физическая подготовка осуществляется главным образом групповым методом. К специальной физической подготовке применяется более дифференцированный подход и, как правило, используется метод круговой тренировки, который позволяет развить необходимые качества, в первую очередь скоростно-силовые, выносливость, гибкость с учетом индивидуальных возможностей занимающихся.  Общей и специальной физической подготовке на этом этапе отводится 30% тренировочного времени. | Выполнять комплексы упражнения направленных на развитие двигательных способностей необходимых в игре « Лапта».  Анализировать, выявлять ошибки и планировать с учетом коррекции выполнение специальных упражнений |
| *Техническая подготовка.*  Основная цель данного этапа заключается в продолжении разносторонней подготовки и освоении более сложных технических элементов. На учебно-тренировочной этапе средствам технической подготовки отводится 20% времени. Значительное увеличение специальных упражнений, носящих сопряженный характер, происходит одновременно с увеличением упражнений, направленных на освоение новых, более сложных технических элементов.  При работе над техникой необходимо тщательно следить, чтобы движения были точными и эффективными, большое внимание уделять применению ее в сложных игровых условиях. Под особым контролем должно находиться развитие меткости (попадание битой по мячу), так как в дальнейшем добиться в этом значительных успехов труднее.  В центре внимания также должна быть работа над скоростной техникой. В таких приемах, как передачи, бросок мяча (осаливание), скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску мяча и стабилизации рабочей фазы.  Соревновательная техника осваивается не в целом, а с использованием метода расчленения (разучивание крупных связок, соединяя их в последующем в целое). В этом случае не будет нарушаться переход от одного элемента к другому, правильно и вовремя будут формироваться временные и пространственные связи между элементами. | 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 лапту |
| *Тактическая подготовка*.  Тактическая подготовка  На учебно-тренировочном этапе начинается углубленное изучение тактических вариантов и определение основных функций в команде.  В обучении тактическим действиям необходимо соблюдение правила постепенного усложнения тактических задач. Следует помнить, что как в технике, так и в тактике игры команда начинается с умения осуществлять защитные взаимодействия.  На учебно-тренировочном этапе в результате уменьшения объема физической подготовки значительно увеличивается объем тактической подготовки.  Задачи тактической подготовки:   * расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники; * воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных; * изучение специфики игровых функций (развитие способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу).   Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе специальных тактических взаимодействий, но работа над разучиванием не должна быть самоцелью. Эти комбинации позволяют постигнуть основные закономерности, которые помогут успешно действовать в конкретных ситуациях. На базе этих комбинаций необходимо воспитывать творческое мышление.  Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгранности команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многообразию»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.  На этом этапе происходит формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение строится так, чтобы в игре в единстве реализовывались техника и тактика, что достигается двумя путями.  Во-первых, по мере овладения техническим приемом его «соединяют» с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий. Например, игрок выполняет передачу на точность тренеру и наблюдает за жестами тренера: в зависимости от сигнала тренера (например, правая рука поднята вверх – надо выполнить передачу партнеру низкую, с отскоком об площадку).  Во-вторых, игрок в лапту должен научиться оценивать расположение игроков на площадке и вне ее, положения и направления полета мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел соперников, быстро анализировать сложившуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его.  Теоретическая подготовка  Основные темы занятий по теоретической подготовке игроков в лапту на тренировочном этапе:   * Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности; * Социальное значение спорта; * Сведения о строении и функциях организма человека; * Влияние физических упражнений на организм занимающихся; * Влияние использования допинговых средств на здоровье спортсменов; * Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль; * Правила игры в лапту; * Оборудование и инвентарь; * Состояние и развитие лапты; * Основы техники и тактики игры; * Основы методики обучения; * Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр; * Организация и проведение соревнований.   Психологическая подготовка  Психологическая подготовка предусматривает все аспекты, описанные для этапа начальной подготовки.  В рамках задачи адаптации к условиям соревнований на тренировочном этапе спортсменов приучают к соревновательной обстановке.  В процессе психологической подготовки, начиная с тренировочного этапа, все возрастающую роль приобретает воспитание волевых качеств. С этой целью в тренировочный процесс искусственно и в постепенно возрастающей степени вводятся дополнительные трудности, создается соревновательная атмосфера.  На этапе начальной спортивной специализации важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.  Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.  В период полового созревания в психике подростка происходят резкие сдвиги, что проявляется в повышенной чувствительности, раздражительности, неустойчивости настроения. Повышенная эмоциональная чувствительность часто служит причиной неоправданной обидчивости, что может выражаться в грубости и замкнутости. Поэтому тренеру требуется больше такта в общении с подростком.  Работая со спортсменами этого возраста, тренер должен конкретно определить, что требуется изменить в поведении юного спортсмена, наметить конкретные пути воздействия на него. На данном этапе спортивной тренировки недостаточно общих мероприятий, нужен и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.  Нередко в возрасте 15-16 лет наступает некоторый застой в спортивном росте игрока. Тренер должен объяснить причину такого явления, поддержать веру ученика в достижение высокого результата, мобилизовать его на преодоление возникших трудностей.  К концу этого этапа юные спортсмены должны овладеть основами специальной психологической подготовки к соревнованиям | Демонстрировать быстрое, оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов в процессе игры в лапту  Уметь анализировать действия противника, определять слабые точки, выстраивать тактику собственных действий и достигать поставленной цели. |
| *Игровая подготовка*. 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 по модулям

на уровне 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 3х10м 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).
5. Качественно выполнять тестовые упражнения раздела « Волейбол»:
6. Передачи мяча сверху в парах на месте и в движении.
7. Передачи мяча снизу в парах на месте и в движении.
8. Нападающий удар .
9. Подача мяча сверху (нацеленная)
10. Комбинированная эстафета с передачами мяча сверху и снизу

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю № 2 «Гимнастика»:*

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).

5. Лазание по канату (м).

6. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).

*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 «Легкая 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.).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю № 5 «Лапта»:*

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.

Самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений лаптиста, упражнений по совершенствованию техники движения рук во время ударов и бросков.

Качественно выполнять тестовые упражнения спортивной игры «Лапта»:

1. Техника выполнения изученных способов бросков и ловли мяча.
2. Техника выполнения изученных способов ударов по мячу
3. Комбинированная эстафета (мин, с).

1. [↑](#footnote-ref-1)