


Муниципальное общеобразовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа №9  
г. Аткарка Саратовской области

<p><b>«Согласовано»</b> Руководитель МО <i>Кузнецова В.А.</i> Протокол № <u>5</u> от «<u>  </u>» <u>30 мая</u> 20<u>22</u> г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР МОУ-СОШ №9 <i>Жилкина П.В.</i> «<u>31</u>» <u>мая</u> 20<u>22</u> г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> Директор МОУ-СОШ №9 <i>Жилкина Ф.С.</i> Приказ № <u>61</u> <u>30 мая</u> 20<u>22</u> г.</p> 
---	---	---

**Рабочая программа  
среднего общего образования  
по учебному предмету  
«Физическая культура»**

**(10-11 класс)**

Составители: Кузнецова В.А.,  
учитель физической культуры,  
Кутузова Ю.В.,  
учитель физической культуры

## Содержание рабочей программы

<i>1. Пояснительная записка</i>	<i>3</i>
<i>2. Планируемые результаты освоения предмета физическая культура</i>	<i>7</i>
<i>3. Содержание учебного предмета физическая культура</i>	<i>15</i>
<i>4. Тематическое планирование по годам обучения</i>	<i>19</i>

## Пояснительная записка

Рабочая программа для десятого и одиннадцатого классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 17 мая 2012 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578) по физической культуре; одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16) на основании примерной основной образовательной программы среднего общего образования учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16), реализующей программу среднего общего образования и на основании основной образовательной программы среднего общего образования МОУ – СОШ №9 г.Аткарска.

### Описание места учебного предмета физическая культура:

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 – 105 часов ежегодно (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

В связи с отсутствием бассейна и необходимой материально – технической базы для изучения данных модулей внесены изменения в модуль программы «Плавание» и «Самбо», дополнены модуль «Спортивные игры» до 51 часа, а входящие в него разделы «Футбол» до 17 часов, «Баскетбол» до 17 часов, «Волейбол» до 17 часов.

Выбор данной программы основан на специфике Саратовской области и Аткарского района. С учётом возрастных особенностей учащихся 10 -11 классов выстроена система учебных занятий, спроектированы цели и задачи, продуманы возможные формы контроля, сформированы ожидаемые результаты обучения.

### Цели и задачи изучения предмета физическая культура

I. Изучение физической культуры в основной школе в десятом классе на ступени среднего (полного) образования базового уровня направлено на достижение следующей основной цели:

**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.** Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой общей цели программа для учащихся средней (полной) школы базового уровня ориентируется на решение следующих **задач:**

**I.** сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

2. формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

3. содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

4. обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;

5. развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Методическими особенностями учебного процесса для 10 -11 классов являются применение уроков с образовательно – познавательной направленностью, образовательно – обучающей направленностью и образовательно – тренировочной направленностью.

IV. освоение учебного процесса будет осуществляться при помощи таких методов, как:

I. методы обучения:

- объяснительно – иллюстративные (словесные, наглядные, метод упражнения)
- проблемный (частично – поисковый, поисковый, метод проекта, исследовательский)

II. методы воспитания:

- традиционно принятые (убеждения, упражнения, поощрения, принуждения, примеры)
- неформально – личностные (примеры личностно значимых людей, примеры друзей, примеры близких)

- рефлексивные (индивидуального переживания, самоанализа, осознание собственной ценности в реальной действительности)

- инновационно – деятельностные (модельно – целевой подход, проектирование, алгоритмизация, творческая инвариативность, другие)

- тренингово – игровые (социально – психологические тренинги, деловые игры)

- методы развития двигательных способностей:

а). Стандартного упражнения (стандартно-непрерывного, стандартно – повторного упражнения)

б). Переменного упражнения(переменно – непрерывного, переменного – интервального, круговой метод)

в). Игрового

г). Соревновательного

Для освоения программного материала используются следующие формы организации и контроля на уроке: в вводно – подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – групповая и индивидуальная. Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням «исходя из принципа «общее – частное – конкретное» и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Предметные** формы контроля выявляют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Оценивание предметных результатов проводим по четырём группам методов контроля:**

1. методы контроля знаний:

- метод опроса в устной и письменной форме
- программированный метод,

- метод демонстрации.

2. методы контроля техники двигательных действий:

- метод наблюдений,
- метод упражнений,
- вызов,
- комбинированный метод.

3. методы контроля за умением самостоятельно осуществлять физкультурно оздоровительную деятельность:

- метод наблюдения,
- метод опроса,
- методы практического выполнения.

4. методы контроля за уровнем физической подготовленности:

- метод тестирования

**Метопредметные** формы контроля выявляют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности проявятся как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся (т.е в сформированности социальной компетентности)

Оценивание метапредметных результатов проводим с помощью:

1. методов социологических исследований:

- беседы,
- опроса,
- наблюдения,
- анализа.

При решении задач настоящей программы должны быть достигнуты следующие показатели результативности:

№	задачи	показатели результативности
1	Развитие физических качеств и двигательных способностей совершенствование функциональных возможностей организма	Уменьшение доли учащихся, пропускающих занятия по болезни; отнесенных к СМГ, подготовительной группе, в сторону увеличения доли учащихся, отнесенных к основной группе, Увеличение доли учащихся, имеющих средний и вышесреднего уровень физической подготовленности в соответствии с половозрастными особенностями. Увеличение доли учащихся , у которых объем двигательной активности соответствует возрастной норме.
2	Формирование мотивации ценностного отношения к своему здоровью потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью	Уменьшение доли учащихся, получивших травмы во время занятий или отсутствие. Увеличение процента учащихся, участвующих в соревнованиях с эстетической направленностью. Повышение доли учащихся, которые способны составить комплексы общеразвивающей, корригирующей направленностью. направленностью. Увеличение числа учащихся, участвующих в соревнованиях по базовым видам спорта на

		различных уровнях.
3	Овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций, сохранения творческого долголетия, для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ	Положительная динамика качества знаний. Стабильность качества знаний выше 75%. Увеличение числа учащихся, принявших участие в олимпиадах по физической культуре, конкурсах, викторинах, подтвердивших свои знания количеством призовых мест на разных уровнях.
4	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки) и обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта	Увеличение числа учащихся, способных самостоятельно составлять комплексы упражнений, участвующих в судействе, организующих работу совета физической культуры. Увеличение количества учащихся, посещающих оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели. Наличие призовых мест и увеличение мест у учащихся, принимающих участие в соревнованиях разного уровня.
5	Формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.	Увеличение доли учащихся, у которых сформированы ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, упорство. Увеличение количества учащихся, которые выполняют правила поведения, принятые в обществе, проявляют при взаимодействии доброжелательность, коллективизм.

### **«Программное и учебно-методическое оснащение учебного плана»**

Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура» 10-11 классы, под ред. В.И.Ляха, А.А.Зданевича – М. – «Просвещение», 2012г

### **2. Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура (для 10-11 классов).**

### **Планируемые личностные результаты**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

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

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

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

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

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

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

### **Планируемые метапредметные результаты**

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

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.

***В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета***

***«Физическая культура» на базовом уровне учащиеся X – XI класса должны:***

**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.*

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

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

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

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

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

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

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег 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).

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

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

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

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

Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

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

Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо (самозащита)»:

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

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

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

Самостоятельный подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.

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

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

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

Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:

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

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

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

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

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

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

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

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

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

*Критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю № 6, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народной игры «Городки»):*

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

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

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

Качественно выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

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

*Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>*

• Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.

• Самостоятельная разработка и демонстрация перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

• Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

• Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой

• Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.

• Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.

• Степень освоения спортивных игр.

---

<sup>1</sup> Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

## ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья<sup>2</sup>.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной

<sup>2</sup> дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А»

/приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/

	(удовлетворительно)	или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;

- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

**Методика оценки успеваемости по основам знаний:**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Отметка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

**Отметка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Отметка «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):**

**Отметка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Отметка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Отметка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению..

**Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:**

**Отметка «5»** - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Отметка «4»** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Отметка «3»** - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в спортивных массовых соревнованиях.

**Методика оценивания уровня физической подготовленности:**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание

- ✓ исходный уровень достижений учащихся,
- ✓ особенности развития двигательных способностей,

✓ динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

### **3. Содержание учебного предмета физическая культура.**

#### 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 вися подвешиванием переворотом в упор силой, из вися подвешиванием 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. Подвешиванием переворотом, из упора согнувшись на руках подвешиванием разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. 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 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.

## 1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы и темы			Количество часов
				10-11 класс
	фактически			
	Блоки	Модули	Разделы	
	Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Футбол	17
			Баскетбол	17
			Волейбол	17
		Модуль 2. Самбо	Гимнастика	13
			Самбо	-
		Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика	15

		Модуль 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	16
		Модуль 5. Плавание	Плавание	-
	Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности	пример: «Народные игры» Игра «Лапта» Игра «Городки»	10
				105ч

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ)

№ п/п	Учебные разделы и темы	Количество часов 51/3= 17	№ урока
<b>I</b>	<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>	<b>1 в процессе уроков</b>	
<b>1</b>	<i>История и современное развитие физической культуры</i>	<b>0,33</b>	
	Развитие игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола) в России.	0,022x3=0,06 6	21,38, 81
	Значение и место футбола, баскетбола и волейбола в системе физического воспитания.	0,022x3=0,06 6	22,39, 82
	Российские соревнования по футболу, баскетболу и волейболу: чемпионаты и Кубки России.	0,022x3=0,06 6	23,40, 83
	Футбол, баскетбол и волейбол - современное развитие видов спорта.	0,022x3=0,06 6	24,41, 84
	Российские футбольные, баскетбольные и волейбольные объединения, знаменитые российские команды, тренеры, игроки.	0,022x3=0,06 6	25,42, 85
<b>2.</b>	<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	<b>0,33</b>	
	Физическое развитие человека.	0,036x3=0,1	26,43, 86

	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	0,036x3=0,1	27,44, 87
	Физическая культура и здоровый образ жизни	0,036x3=0,1	28,45, 88
3	<i>Физическая культура человека</i>	0,33	
	Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.	0,036x9=0,33	29,30, 31,32, 33,34, 35,36, 37 46,47, 48,49, 50,51, 52,53, 54 89,90,91,92,9 3,94,95,96
<b>II</b>	<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>0,66 в процессе уроков</b>	
1	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	0,33	
	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	0,033x10=0,33	21,22, 23,24, 25,26, 27,28, 29,30 38,39, 40,41, 42,43, 44,45, 46,47.  81,82, 83,84, 85,86, 87,88, 89,90
2	<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	0,33	
	Самонаблюдение и самоконтроль.	0,047x7=0,33	31,32, 33,34, 35,36, 37 48,49, 50,51, 52,53, 54.  91,92, 93,94,

			95,96
<b>III</b>	<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>	51-1 (знания)-0,66 (способы)=49,34	
<b>1</b>	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	<b>3x3=9 в процессе уроков</b>	
	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	0,176x4=0,7 0,176x4=0,7 0,176x4=0,7	21,22, 23,24, 38,39, 40,41 81,82, 83,84
	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов.	0,176x4=0,7 0,176x4=0,7 0,176x4=0,7	25,26, 27,28, 42,43, 44,45 85,86, 87,88
	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.	0,176x5=0,88  0,176x4=0,7 0,176x4=0,7	29,30, 31,32, 33 46,47, 48,49 89,90, 91,92
	Упражнения общей физической подготовки.	0,176x4=0,7 0,176x4=0,7  0,176x4=0,7	34,35, 36,37 50,51, 52,53, 54 93,94, 95,96
<b>2</b>	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	49,34-9= 40,34/3=13,4 <b>на каждый вид</b>	
<b>A</b>	<b>Раздел «Футбол»</b>	13,44+(область знаний 1, способы двигательной деятельности 0,66, ФОД - 3)=17	
	Физическая подготовка	4	

-	Развитие физических качеств и функциональных возможностей, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий.	0,26x16=4	81,82, 83,84, 85,86, 87,88, 89,90, 91,92, 93,94, 95,96
	Техническая подготовка	4	
	Техника передвижения.	0,26	81
	Выполнение приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом с максимальной скоростью.	0,26	82
	Техника полевого игрока.	0,26	83
	Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.	0,26	84
	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.	0,26	85
	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.	0,26	86
	Остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.	0,26	87
	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.	0,26	88
	Выполнение финтов изученными приемами в условиях игровых упражнений и играх	0,26x2=0,52	89,90
	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.	0,26x2=0,52	91,92

	Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места, после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.	0,26x2=0,52	93,94
	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>	0,26x2=0,52	95,96
	<b>Тактическая подготовка</b>	5,44	
	. Тактика игры полевого игрока. Дальнейшее овладение взаимодействиями двух, трех и более игроков в игровых упражнениях и играх для овладения командных действий	0,34x4=1,36	81,82, 83,84
	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.	0,34x4=1,36	85,86, 87,88
	Тактика игры вратаря. Умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы.	0,34x4=1,36	89,90, 91,92
	Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.	0,34x4=1,36	93,94, 95,96
<b>Б</b>	<b>Раздел «Баскетбол»</b>	<b>13,44</b> +(область знаний 1, способы двигательной деятельности 0, 66, ФОД - 3)=17	
	<b>Физическая подготовка</b>	3	
1	Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости.	0,176x8=1,41	21,22, 23,24, 25,26, 27,28
2	Упражнения с отягощениями и без них.	0,176x9=1,58	29,30, 31,32, 33,34,

			35,36, 37
	Техническая подготовка.	3	
1	Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты.	$0,15 \times 3 = 0,45$	21,22, 23
2	Перемещения приставными и скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	$0,15 \times 2 = 0,3$	22,23
3	Остановка двумя шагами и прыжком.	0,15	23
4	Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед.	0,15	24
5	Стойка нападающего и защитника.	0,15	25
6	Ловля и передача мяча.	0,15	26
7	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола.	0,15	27
8	Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях	0,15	28
9	Без сопротивления и с сопротивлением защитника.	0,15	29
10	Ведение мяча.	0,15	30
11	Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу.	0,15	31
12	Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника.	0,15	32
13	Броски.	0,15	33
14	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.	0,15	34
15	Нападение.	0,15	35
16	Выход для получения и отвлечения мяча.	0,15	36
17	Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча.	0,15	37
	Тактическая подготовка.	3	
1	Атака корзины.	0,176	21,
2	«Передай мяч и выходи».	$0,176 \times 2 = 0,35$	22,23
3	Наведение.	0,176	24
4	Пересечение.	0,176	25
5	Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1).	$0,176 \times 2 = 0,35$	26,27
6	Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков.	$0,176 \times 2 = 0,35$	28,29
7	Защита.	$0,176 \times 2 = 0,35$	30,31
8	Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины.	$0,176 \times 2 = 0,35$	32,33
9	Подстраховка.	$0,176 \times 2 = 0,35$	34,35
10	Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину.	$0,176 \times 2 = 0,35$	36,37
	Игровая подготовка.	4.44	



1	Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца.	0,13x8= 1,07	34,35, 36,37 81,82, 83,84
2	Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве.	0,13x8= 1,07	25,26, 27,28, 85,86, 87,88
3	Учебные игры на одно и два кольца.	00,13x 9=1,17	29,30, 31,32, 33, 89,90, 91,92
4	Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.	0,13x8= 1,07	21,22, 23,24, 93,94, 95,96
	<b>Раздел «Волейбол»</b>		<b>13,44+(область знаний I, способы двигательной деятельности 0, 66, ФОД -3)=17</b>
	<b>Физическая подготовка</b>	3	
1	Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости.	0,17x10=1,7	38,39, 40,41, 42,43, 44,45, 46,47,
2	Упражнения с отягощениями и без них.	0,17x7= 1,2	48,49, 50,51, 52,53, 54.
	<b>Техническая подготовка</b>	3	
1	Стойки и перемещения	0,02x17=0,34	38,39, 40,41, 42,43, 44,45, 46,47, 48,49, 50,51, 52,53, 54
	<b>ПЕРЕДАЧИ:</b>		
2	Верхние передачи: а) на месте (в стойке), б) с перемещениями, в) в падении	0,02x4=0,08	<b>38</b> ,39, 40,41

3	Верхняя двумя руками перед собой	0,02x4=0,08	38,39, 40,41
4	Верхняя двумя руками над собой	0,02x4=0,08	38,39, 40,41
5	Верхняя двумя руками назад через голову	0,02x4=0,08	38,39, 40,41
6	Передача в падении (на спину)	0,02x4=0,08	42,43, 44,45
7	Передача в падении (на грудь)	0,02x4=0,08	42,43, 44,45
8	Откидки	0,02x4=0,08	44,45, 46,47
9	Нижняя передача	0,02x4=0,08	44,45, 46,47
10	Передача мяча отскочившего от сетки	0,02x4=0,08	44,45, 46,47
	<b>ПОДАЧИ:</b>		
11	Нижние подачи (прямая, боковая)	0,02x8=0,16	38,39, 40,41, 42,43, 44,45, 46,47,
12	Верхние подачи избранным способом (прямая, боковая)	0,02x7=0,14	46,47, 48,49, 50,51, 52,53, 54
	<b>НАПАДАЮЩИЙ УДАР:</b>		
13	Подготовительные упражнения для нападающего удара	0,02x17=0,34	38,39, 40,41, 42,43, 44,45, 46,47, 48,49, 50,51, 52,53, 54
14	Нападающий удар (с краёв сетки, с низкой, далёкой от сетки передач): а) Прямой правой и левой рукой б) Боковой правой и левой рукой в) Перевод правой и левой рукой г) С первых передач д) Выполнить из зоны 4 е) Выполнить из зоны 2 ж) Выполнить из зоны 3	0,02x17=0,34	38,39, 40,41, 42,43, 44,45, 46,47, 48,49, 50,51, 52,53, 54
	<b>БЛОКИРОВАНИЕ:</b>		
15	Блокирование одиночное	0,02x8=0,16	38,39, 40,41, 42,43,

			44,45,
16	Блокирование групповое	$0,02 \times 9 = 0,18$	46,47, 48,49, 50,51, 52,53, 54
	<b>КОМБИНИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</b>		
17	А) Подача - передача	$0,02 \times 3 = 0,06$	38,39, 40
18	Б) Передача – нападающий, удар - блокирование	$0,02 \times 3 = 0,06$	41,42, 43
19	В) Передача – нападающий, удар – передача (игра в защите)	$0,02 \times 3 = 0,06$	44,45, 46
20	Г) Подача – передача – нападающий удар	$0,02 \times 3 = 0,06$	47,48, 49
21	Д) Подача – передача – нападающий удар - блокирование	$0,02 \times 5 = 0,1$	50,51, 52,53, 54
	<b>Тактическая подготовка</b>	3	
1	Расстановка игроков при подаче	$0,176 \times 8 = 1,41$	38,39, 40,41, 42,43, 44,45,
2	Упражнения для простейших тактических комбинаций	$0,176 \times 9 = 1,58$	46,47, 48,49, 50,51, 52,53, 54
	<b>Игровая подготовка.</b>	4,44	
1	Учебно – тренировочные игры с заданиями: а) 6х6; б) 5х5; в) 4х4.	$0,13 \times 17 = 2,21$ 9	38,39, 40,41, 42,43, 44,45, 46,47, 48,49, 50,51, 52,53, 54
2	Судейство игр	$0,13 \times 17 = 2,21$ 9	38,39, 40,41, 42,43, 44,45, 46,47, 48,49, 50,51, 52,53, 54

МОДУЛЬ 2. САМБО

№ п/п	Учебные разделы и темы	Количество часов <b>13</b>	№ урока
<b>I</b>	<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>	<b>1 в процессе уроков</b>	
<b>1.</b>	<i>История и современное развитие физической культуры</i>	<b>0,5</b>	
10кл	Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания).	0,16x3=0,49	7,8,9
<b>11кл</b>	Различные практики по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.	0,16x3=0,49	<b>7,8,9</b>
<b>2.</b>	<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	0,5	
10кл	Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.	0,045	17
10кл	Прикладные аспекты Самбо.	0,045	18
10кл	Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах.	0,045	19
10кл <b>11кл</b>	Спорт и спортивная подготовка.	0,045	10 <b>10</b>
10кл <b>11кл</b>	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	0,45x6=0,27	11,12,13,14,15,16, <b>11,12,13,14,15,16.</b>
	<i>Физическая культура человека</i>		
10кл <b>11кл</b>	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.	0,045	20 <b>20</b>
<b>III</b>	<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>0,66 в процессе уроков</b>	
<b>1</b>	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	0,33	
10 кл	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	0,11x3=0,33	7,8,9

11кл	Организация досуга средствами физической культуры.	0,11x3=0,33	7,8,9
2	<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	0,33	
10кл	Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье).	0,03x4=0,12	10,11,19,20
10кл	Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.	0,03x4=0,12	12,13,14,15
10, 11кл	Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.)	0,03x3=0,09	16,17,18 16,17,18
<b>III</b>	<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>	11,34	
1.	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	<b>1,34</b>	<b>в процессе уроков</b>
10кл 11кл	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	0,095x14=1,339	7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20 7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20
1	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	10	
<b>A</b>	<b>Раздел «Гимнастика»</b>		
10кл 11кл	Общая и специальная физическая подготовка. Общефизические упражнения на развитие ловкости,	0,24x8=1,95	10кл 7,8,9,

	равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр.		10,11, 12,13, 14 11кл 7,8,9, 10,11, 12,13, 14
10кл 11кл	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.	0,24x6= 1,44	10кл 15,16, 17,18, 19,20 11кл 15,16, 17,18, 19,20
10кл 11кл	Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног.	0,24x5=1,2	10кл 21,22,23,24,2 5 11кл 21,22,23,24,2 5
10кл 11кл	Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног. Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.	. 0,24x5=1,2	10кл 26,27, 28,29, 30 11кл 26,27, 28,29, 30
10кл 11кл	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 вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов(девушки), пр.	0,24x2= 0,48	10кл 7,8  11кл 7,8
10кл 11кл	Гимнастика с упражнениями прикладного характера.	0,24x2= 0,48	10кл 9,10 11кл 9,10
10кл 11кл	Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину).	0,24x2= 0,48	10кл 11,12 11кл 11,12
10кл 11кл	Девушки: прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину).	0,24x2= 0,48	10кл 11,12

			11кл 11,12
10кл 11кл	Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.	0,24x2= 0,48	10кл 13,14 11кл 13,14
10кл 11кл	Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость.	0,24x2= 0,48	10кл 13,14 11кл 13,14
10кл 11кл	Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	0,24x2= 0,48	10кл 15,16 11кл 15,16
10кл 11кл	Упражнения с гимнастической скамейкой, , на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	0,24x2= 0,48	10кл 17,18 11кл 17,18
10кл 11кл	Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	0,24	10кл 20 11кл 20

### МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

№ п/п	Учебные разделы и темы	Количество часов 15	№ урока
<b>I</b>	<b>Раздел I. Физическая культура как область знаний</b>	<b>. 1 в процессе уроков</b>	
<b>1</b>	<i>История и современное развитие физической культуры</i>	0,33	
<b>10кл</b>	Современная спортивная классификация.	<b>0,11</b>	<b>1</b>
<b>10кл</b>	Перспективы развития современных видов спорта.	<b>0,11</b>	<b>2</b>
<b>10кл</b>	Олимпийское движение в современном мире.	<b>0,11</b>	<b>3</b>
<b>11кл</b>	Характеристика видов спорта входящих в программу зимних и летних олимпийских игр.	<b>0,165</b>	<b>1</b>
<b>11кл</b>	Выдающиеся достижения российских спортсменов Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня.	<b>0,165</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	0,33	
<b>10кл</b>	Основные принципы теории и методики физического воспитания.	<b>0,165</b>	<b>4</b>
<b>10кл</b>	Социальная направленность и формы организации занятий физической культурой.	<b>0,165</b>	<b>5</b>

1кл	Взаимосвязь физической культуры и предметов гуманитарного, естественно-научного и физико-математи-ческого циклов.	0,165	3
1кл	Физическая культура в современном обществе.	0,165	4
3	<i>Физическая культура человека</i>	0,33	
10кл	Подбор упражнений и заданий для развития физических качеств.	0,047	6
10кл	Оценка эффективности самостоятельных занятий.	0,047	97
10кл	Особенности индивидуальной подготовки к участию в спортивно-оздоровительных и физкультурных мероприятиях.	0,047x3=0,14	98,101,102
10кл	Влияние образа жизни на состояние здоровья и физическое развитие.	0,047	99
10кл	Связь между физическим развитием человека и занятий физической культурой.	0,047	100
1кл	Физическая культура и подготовка к будущей профессии.	0,047	5
1кл	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.	0,047	6
1кл	Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике.	0,047	97
1кл	Организация и участие в судействе спортивно-массовых мероприятий легкоатлетической направленности.	0,047x3=0,14	98,101,102
1кл	Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой.	0,047	99
<b>II</b>	<b>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</b>	<b>0,66 в процессе уроков</b>	
1	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	0,33	
10кл	Подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.	0,036x2=0,072	1,2
10кл	Самостоятельные занятия по развитию двигательных умений и навыков и воспитанию физических качеств.	0,036x4=0,146	3,4,5,99,



10кл	Самоконтроль и наблюдение за своим физическим развитием.	0,036x3=0,108	6,97,98,
1кл	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.)	0,036x6=0,216	1,2,3,4,5,6
1кл	Организация досуга средствами физической культуры и спорта.	0,036x3=0,108	97,98,99
2	<i>Оценка эффективности занятий</i>	0,33	
10кл	Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике.	0,11x3=0,33	100,101,102
1кл	Самоопределение уровня физической подготовленности.	0,11x3=0,33	100,101,102
<b>III</b>	<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>	13,34	
1.	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	4,44	
	Общая физическая подготовка.	0,34	1
	Строевые упражнения, повороты, построения и перестроения на месте и в движении.	0,34	1
	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки, в парах на различные группы мышц.	0,34	2
	Специальные упражнения и задания на укрепление мышц спины, брюшного пресса, опорно-двигательного аппарата.	0,34	3
	Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений	0,34x9=3,07	4,5,6,97,98,99,100,101,102
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	4,44	
	<i>Специальная физическая подготовка.</i>	0,275	1
	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	0,275	1
	Совершенствование техники постановки стопы при беге на различные дистанции.	0,275	2
	Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени.	0,275	5
	Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона.	0,275	3
	Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон,	0,275	4

	удержание скорости, финиширование).		
	Совершенствование техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»).	0,275	<b>6</b>
	Отработка эстафетного взаимодействия (в парах, тройках, четвёрках).	0,275	<b>97</b>
	Совершенствование техники барьерного бега (на время).	0,275	<b>98</b>
	Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий различной высоты.	0,275	<b>99</b>
	Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции.	0,275	<b>100</b>
	Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений; упражнений для метания.	0,275	<b>101</b>
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега; метания снаряда (на результат).	<b>0,275x4=1,1</b>	<b>110 2,103,104, 105</b>
<b>3</b>	<i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i>	4,44	
	Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.	<b>0,029x6=0,17 5</b>	<b>1,2,3,4,5,6 5</b>
	Игры-задания с использованием: баскетбола, футбол и гандбола.	0,029x9=0,26	97, 98 ,99,100 101, 102,103,10 4,105

#### МОДУЛЬ 4 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Учебные разделы и темы	Количество часов <b>16</b>	№ урока
<b>I</b>	<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>	<b>1 в процессе уроков</b>	
<b>1</b>	<i>История и современное развитие физической культуры</i>	0,33	
	История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	<b>0,33</b>	<b>55</b>
<b>2</b>	<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	0,33	
	Понятия техники лыжного спорта. Классификация классических лыжных ходов.	<b>0,055</b>	<b>56</b>
	Фазовый состав и структура движений	<b>0,055x2=</b>	<b>57,58</b>

	попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.	<b>0,11</b>	
	Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами.	<b>0,055x2=0,11</b>	<b>59,60</b>
	Классификация коньковых лыжных ходов.	<b>0,055</b>	<b>61</b>
<b>3</b>	<i>Физическая культура человека</i>	0,33	
	Здоровье и здоровый образ жизни.	<b>0,036</b>	<b>62</b>
	Гигиенические требования занятий и отдыха, режим питания.	<b>0,036x2=0,073</b>	<b>63,64</b>
	Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий лыжным спортом.	<b>0,036x2=0,073</b>	<b>65,66</b>
	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	<b>0,036x2=0,073</b>	<b>67,68</b>
	Первая помощь при обморожениях.	<b>0,036x2=0,073</b>	<b>69,70</b>
<b>II</b>	<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>0,66 в процессе уроков</b>	
<b>1</b>	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	0,33	
	Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм и требований комплекса ВФСК «ГТО».	<b>0,041x6=0,24</b>	<b>55,56,57,58,59,60</b>
	Самостоятельное проведение физкультурно – оздоровительных мероприятий для обучающихся младшего возраста.	<b>0,041x2=0,082</b>	<b>61,62</b>
<b>2</b>	<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	0,33	
	Объективные и субъективные показатели самоконтроля.	<b>0,041</b>	<b>63</b>
	Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	<b>0,041x3=0,123</b>	<b>64,65,66</b>
	Дневник самоконтроля.	<b>0,041x4=0,164</b>	<b>67,68,69,70</b>
<b>III</b>	<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>	<b>14,34</b>	
<b>1</b>	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	<b>4,34</b>	
	Строевые упражнения.	<b>0,27x2=0,54</b>	<b>55,56</b>
	Комплексы общеразвивающих упражнений.	<b>0,27x2=0,54</b>	<b>57,58</b>
	Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.	<b>0,27x2=0,54</b>	<b>59,60</b>

	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	<b>0,27x3=0,81</b>	<b>61,62,63</b>
	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости.	<b>0,27x3=0,81</b>	<b>64,65,66</b>
	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	<b>0,27x4=1,08</b>	<b>67,68,69,70</b>
<b>2</b>	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	<b>10</b>	
	<i>Специальная подготовка.</i>	<b>5</b>	
	Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности).	<b>0,31x6=1,87</b>	<b>55,56,57,58,59,60</b>
	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.	<b>0,31x5=1,55</b>	<b>61,62,63,64,65</b>
	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц, ног и плечевого пояса.	<b>0,31x4=1,24</b>	<b>66,67,68,69,70</b>
	<i>Техническая подготовка.</i>	<b>5</b>	
	Совершенствование элементов классических ходов: попеременный двушажный ход,	<b>0,31x2=0,62</b>	<b>55,56</b>
	Совершенствование элементов классических ходов: попеременный четырехшажный ход,	<b>0,31x2=0,62</b>	<b>57,58</b>
	Совершенствование элементов классических ходов: одновременный бесшажный ход,	<b>0,31</b>	<b>59</b>
	Совершенствование элементов классических ходов: одновременный одношажный ход,	<b>0,31</b>	<b>60</b>
	Совершенствование элементов классических ходов: одновременный двухшажный ход).	<b>0,31</b>	<b>61</b>
	Совершенствование комбинированного хода: переход с попеременного хода на одновременный; переход с одновременного хода на попеременный.	<b>0,31</b>	<b>62</b>
	Обучение коньковым ходам: полуконьковый ход;	<b>0,31</b>	<b>63</b>
	Обучение коньковым ходам: коньковый ход без отталкивания руками;	<b>0,31x2=0,62</b>	<b>64,65</b>
	Обучение коньковым ходам: одновременный одношажный коньковый ход;	<b>0,31x2=0,62</b>	<b>66,67</b>
	Обучение коньковым ходам: попеременный двухшажный коньковый ход.	<b>0,31</b>	<b>68</b>
	Спуски, подъемы, торможения.	<b>0,31</b>	<b>69</b>
	Бег на лыжах различными способами передвижения, эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.	<b>0,31</b>	<b>70</b>

МОДУЛЬ 6. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ  
ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ  
(ПРИМЕР: «ГОРОДОШНЫЙ СПОРТ»)

№ п/п	Учебные разделы и темы	Количество часов <b>10</b>	№ урока
<b>I</b>	<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>	<b>I в процессе уроков</b>	
<b>1</b>	<i>История и современное развитие физической культуры</i>	0,33	
	<i>История и современное развитие физической культуры</i>	<b>0,055</b>	<b>71</b>
	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	<b>0,055</b>	<b>72</b>
	Олимпийское движение в России.	<b>0,055</b>	<b>73</b>
	Современные Олимпийские игры.	<b>0,055</b>	<b>74</b>
	История развития городошного спорта в СССР и России.	<b>0,055</b>	<b>75</b>
	Городки – игра первой Всесоюзной Олимпиады.	<b>0,055</b>	<b>76</b>
<b>2</b>	<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия).</i>	0,33	
	Биты.	<b>0,041</b>	<b>77</b>
	Городки.	<b>0,041</b>	<b>77</b>
	Размеры городошного корта.	<b>0,041</b>	<b>78</b>
	Название ограничительных линий.	<b>0,041</b>	<b>78</b>
	Десять фигур (подростковая партия)	<b>0,041</b>	<b>79</b>
	Краткая характеристика техники броска биты.	<b>0,041</b>	<b>80</b>
	Городошные фигуры.	<b>0,041</b>	<b>80</b>
	Форма одежды городошника.	<b>0,041</b>	<b>80</b>
	<i>Физическая культура человека</i>	0,33	
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	<b>0,11x3=0,33</b>	<b>71,72,73</b>
<b>II</b>	<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>0,66 в процессе уроков</b>	
<b>1</b>	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	0,33	
	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<b>0,033x4=0,132</b>	<b>71,72,73,74</b>
	Комплекс упражнений на развитие ловкости.	<b>0,033x4=0,132</b>	<b>75,76,77,78</b>
	Построение городошных фигур.	<b>0,033x2=0,066</b>	<b>79,80</b>
<b>2</b>	<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	0,33	
	Поэлементный анализ действий и оценка техники	<b>0,33</b>	

	бросков на занятиях.		
<b>III</b>	<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>	<b>8,34</b>	
<b>1</b>	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	1	
	Общая физическая подготовка.	<b>0,1x2=0,2</b>	<b>71,72</b>
	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.	<b>0,1x2=0,2</b>	<b>73,74</b>
	Гимнастические упражнения с гимнастическими палками.	<b>0,1x2=0,2</b>	<b>75,76</b>
	Висы и лазание по канату.	<b>0,1x2=0,2</b>	<b>77,78</b>
	Легкоатлетические упражнения.	<b>0,1</b>	<b>79</b>
	Подвижные игры.	<b>0,1</b>	<b>80</b>
<b>2</b>	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	7,34	
	<i>Специальная подготовка.</i>	1,34	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	<b>0,134</b>	<b>71</b>
	Упражнения для развития специальной выносливости.	<b>0,134</b>	<b>72</b>
	Упражнения для развития специальной координации.	<b>0,134</b>	<b>73</b>
	Упражнения с отягощениями.	<b>0,134</b>	<b>74</b>
	Упражнения с резиновым эспандером и набивными мячами.	<b>0,134</b>	<b>75</b>
	Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет работы ног и поворота туловища.	<b>0,134</b>	<b>76</b>
	Имитация броска без биты в замедленном темпе.	<b>0,134</b>	<b>77</b>
	Имитация броска с битой в замедленном темпе без выпуска биты из руки.	<b>0,134</b>	<b>78</b>
	Выполнение техники специальных бросков с попаданием битой в заднюю линию, линию «марки» лицевую линию.	<b>0,134</b>	<b>79</b>
	Упражнения для развития точности полета биты;	<b>0,134</b>	<b>80</b>
	<i>Техническая подготовка.</i>	<b>2</b>	
	Поэтапное изучение технических элементов: исходное положение – стойка.	<b>0,2</b>	<b>71</b>
	хват или держание биты за ручку;		
	замах (отведение биты); разгон биты; выброс или финальное усилие.	<b>0,2</b>	<b>72</b>
	Слитность техники броска биты: стойка, замах, разгон - (пассивная и активная фаза) – выброс;	<b>0,2</b>	<b>73</b>
	Слитность техники броска биты:	<b>0,2</b>	<b>74</b>

	техника «связки» двух фаз: замаха и разгона; техника основного броска с полукона; броски переразворотом в нормальной плоскости;		
	Слитность техники броска биты: броски переразворотом в нормально-восходящей плоскости; броски недоразворотом в нормальной плоскости;	<b>0,2</b>	<b>75</b>
	Слитность техники броска биты: броски недоразворотом в нормально-восходящей плоскости.	<b>0,2</b>	<b>76</b>
	Слитность всех изученных элементов.	<b>0,2</b>	<b>77</b>
	Контрольные точки.	<b>0,2</b>	<b>78</b>
	Бросок с кона.	<b>0,2x2=0,4</b>	<b>79,80</b>
	<i>Тактическая подготовка.</i>	<b>2</b>	
	Тактика выбивания 10 фигур, 15 фигур с полу – кона, так же комбинации из 2-3 городков расположенных в городе, «штрафной» городок, 1-2 городка слева (справа) за ним, выбивание фигуры «письмо» с трех бит, с двух, а так же доигрывание «марки» с «задним» городком от «борта».	<b>0,2x4=0,8</b>	<b>71,72,73,74</b>
	Тактические действия в личной и командной игре.	<b>0,2x3=0,6</b>	<b>75,76,77</b>
	Использование ошибок противника для достижения результата.	<b>0,2x3=0,6</b>	<b>78,79,80</b>
	<i>Игровая подготовка.</i>	<b>2</b>	
	Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.	<b>0,2x10=2</b>	<b>71,72,73,74,75,76,77,78,79,80</b>
	Итого	<b>105</b>	<b>105ч</b>













