**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌Министерство образования и науки Республики Дагестан**

**МКОУ «Гилибская СОШ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  C:\Users\школа ГИЛИБ\Desktop\печать\печать 2022г.jpeg |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура для

10-11классов

С.Гилиб

2023 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА**

**ОБЩАЯХАРАКТЕРИСТИКАУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»**

ПрисозданииПримернойрабочейпрограммыучитывалисьпотребностисовременногороссийскогообществавфизическикрепкомидееспособномподрастающемпоколении,способномактивновключатьсявразнообразныеформыздоровогообразажизни,умеющемиспользоватьценностифизическойкультурыдляукрепления,поддержанияздоровьяисохраненияактивноготворческогодолголетия.

ВПримернойрабочейпрограмменашлисвоиотраженияобъективносложившиесяреалиисовременногосоциокультурногоразвитияроссийскогообщества,условиядеятельностиобразовательныхорганизаций,возросшиетребованияродителей,учителейиметодистовксовершенствованиюсодержанияшкольногообразования,внедрениеновыхметодикитехнологийвучебно-воспитательныйпроцесс.

ПриформированииосновПримернойрабочейпрограммыиспользовалисьпрогрессивныеидеиитеоретическиеположенияведущихпедагогическихконцепций, определяющихсовременноеразвитиеотечественнойсистемыобразования:

концепциядуховно-нравственногоразвитияивоспитаниягражданинаРоссийскойФедерации,ориентирующаяучебно-воспитательныйпроцесснаформированиегуманистическихипатриотическихкачествличностиучащихся,ответственностизасудьбуРодины;

концепцияформированияуниверсальныхучебныхдействий,определяющаяосновыстановленияроссийскойгражданскойидентичностишкольников,активноеихвключениевкультурнуюиобщественнуюжизньстраны;

концепцияформированияключевыхкомпетенций,устанавливающаяосновусаморазвитияисамоопределенияличностивпроцессенепрерывногообразования;

концепцияпреподаванияучебногопредмета«Физическаякультура»,ориентирующаяучебно-воспитательныйпроцесснавнедрениеновыхтехнологийиинновационныхподходоввобучениидвигательнымдействиям,укрепленииздоровьяиразвитиифизическихкачеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающаянаправленностьучебныхпрограммнаформированиецелостнойличностиучащихся,потребностьвбережномотношенииксвоемуздоровьюиведениюздоровогообразажизни.

Всвоейсоциально-ценностнойориентацииПримернаярабочаяпрограммасохраняетисторическисложившеесяпредназначениедисциплины«Физическаякультура»вкачествесредстваподготовкиучащихсякпредстоящей жизнедеятельности, укреплениюздоровья, повышению функциональныхи адаптивныхвозможностейсистеморганизма,развитиюжизненноважныхфизическихкачеств.

ПрограммаобеспечиваетпреемственностьсПримернойрабочейпрограммойосновногообщегообразованияипредусматриваетзавершениеполногокурсаобученияшкольниковвобластифизическойкультуры.

ЦЕЛИИЗУЧЕНИЯУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»

Общейцельюшкольногообразованияпофизическойкультуреявляетсяформированиеразносторонней,физическиразвитойличности,способнойактивноиспользоватьценностифизическойкультурыдляукрепленияидлительногосохранениясобственногоздоровья,оптимизациитрудовойдеятельностииорганизацииактивногоотдыха.ВПримернойрабочейпрограммедля10—11классовданнаяцельконкретизируетсяисвязываетсясформированиемпотребностиучащихсявздоровомобразежизни,дальнейшемнакоплениипрактическогоопытапоиспользованиюсовременныхсистемфизическойкультурывсоответствиисличнымиинтересамиииндивидуальнымипоказателямиздоровья,особенностямипредстоящейучебнойитрудовойдеятельности.ДаннаяцельреализуетсявПримернойрабочейпрограммепотрёмосновнымнаправлениям.

1.Развивающаянаправленностьопределяетсявекторомразвитияфизическихкачествифункциональныхвозможностейорганизмазанимающихся,повышениемегонадёжности,защитныхиадаптивныхсвойств.Предполагаемымрезультатомданнойнаправленностистановитсядостижениеобучающимисяоптимальногоуровняфизическойподготовленностииработоспособности,готовностиквыполнениюнормативныхтребованийкомплексаГТО.

2. Обучающаянаправленность представляетсязакреплением основ организации и планированиясамостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированнойфизическойкультурой,обогащениемдвигательногоопытазасчётиндивидуализациисодержанияфизическихупражненийразнойфункциональнойнаправленности,совершенствованиятехнико-тактическихдействийвигровыхвидахспорта.Результатомэтогонаправленияпредстаютумениявпланированиисодержанияактивногоотдыхаидосугавструктурнойорганизацииздоровогообразажизни,навыкивпроведениисамостоятельныхзанятийкондиционнойтренировкой,уменияконтролироватьсостояниездоровья,физическоеразвитиеифизическуюподготовленность.

3.Воспитывающаянаправленностьпрограммызаключаетсявсодействииактивнойсоциализациишкольниковнаосновеформированиянаучныхпредставленийосоциальнойсущностифизическойкультуры,еёместеиролив

жизнедеятельностисовременногочеловека,воспитаниисоциальнозначимыхиличностныхкачеств.Вчислепредполагаемыхпрактическихрезультатовданнойнаправленностиможновыделитьприобщениеучащихсяккультурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективноговзаимодействиявовремясовместнойучебной,игровойисоревновательнойдеятельности,стремлениекфизическомусовершенствованиюиукреплениюздоровья.

ЦентральнойидеейконструированияПримернойрабочейпрограммыиеёпланируемыхрезультатоввсреднейобщеобразовательнойшколеявляетсявоспитаниецелостнойличностиучащихся,обеспечениеединствавразвитииихфизической,психическойисоциальнойприроды.Реализацияэтойидеистановитсявозможнойнаосновесистемно-структурнойорганизацииучебногосодержания,котороепредставляетсядвигательнойдеятельностьюсеёбазовымикомпонентами:*информационным*(знанияофизическойкультуре),*операциональным*(способысамостоятельнойдеятельности)и*мотивационно-процессуальным*(физическоесовершенствование).

Вцеляхусилениямотивационнойсоставляющейучебногопредмета,приданияейличностнозначимогосмысла,содержаниеПримернойрабочейпрограммыпредставляетсясистемоймодулей,которыеструктурнымикомпонентамивходятвраздел«Физическоесовершенствование».

*Инвариантныемодули*включаютвсебясодержаниебазовыхвидовспорта:гимнастики,лёгкойатлетики,зимнихвидовспорта(напримерелыжнойподготовки1),спортивныхигр,плаванияиатлетическихединоборств.Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическуюподготовленностьучащихся,освоениеимитехническихдействийифизическихупражнений,содействующихобогащениюдвигательногоопыта.

*Вариативныемодули*объединенывПримернойрабочейпрограммемодулем«Спортивнаяифизическаяподготовка»,содержаниекоторогоразрабатываетсяобразовательнойорганизациейнаосновеПримерныхмодульныхпрограммпофизическойкультуредляобщеобразовательныхорганизаций,рекомендуемыхМинистерствомпросвещенияРоссийскойФедерации.ОсновнойсодержательнойнаправленностьювариативныхмодулейявляетсяподготовкаучащихсяквыполнениюнормативныхтребованийВсероссийскогофизкультурно-спортивногокомплексаГТО,активноевовлечениеихвсоревновательнуюдеятельность.

Исходяизинтересовучащихся,традицийконкретногорегионаилиобразовательнойорганизациимодуль«Спортивнаяифизическаяподготовка»можетразрабатыватьсяучителямифизическойкультурынаосновесодержаниябазовойфизическойподготовки,национальныхвидовспорта,современныхоздоровительныхсистем.ВнастоящейПримернойрабочейпрограммевпомощьучителямфизическойкультурыврамкахданногомодуляпредлагаетсясодержательноенаполнениемодуля«Базоваяфизическаяподготовка».

ПЛАНИРУЕМЫЕРЕЗУЛЬТАТЫОСВОЕНИЯУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»НАОСНОВЕСРЕДНЕГООБЩЕГООБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Вчастигражданскоговоспитаниядолжныотражать:

—сформированностьгражданскойпозицииобучающегосякакактивногоиответственногочленароссийскогообщества;

—осознаниесвоихконституционныхправиобязанностей,уважениезаконаиправопорядка;

—принятиетрадиционныхнациональных,общечеловеческихгуманистическихидемократическихценностей;

—готовностьпротивостоятьидеологииэкстремизма,нацио-

нализма,ксенофобии,дискриминациипосоциальным,религиозным,расовым,национальнымпризнакам;

—готовностьвестисовместнуюдеятельностьвинтересахгражданскогообщества;участвоватьвсамоуправлениившколеидетско-юношескихорганизациях;

—умениевзаимодействоватьссоциальнымиинститутамивсоответствиисихфункциямииназначением;—готовностькгуманитарнойиволонтёрскойдеятельности.

Вчастипатриотическоговоспитаниядолжныотражать:

—сформированностьроссийскойгражданскойидентичности,патриотизма,уваженияксвоемународу,чувстваответственностипередРодиной,гордостизасвойкрай,своюРодину,свойязыкикультуру;прошлоеинастоящеемногонациональногонародаРоссии;

—ценностноеотношениекгосударственнымсимволам,историческомуиприродномунаследию,памятникам,традициямнародовРоссии;достижениямРоссиивнауке,искусстве,спорте,технологиях,труде;

—идейнуюубеждённость,готовностькслужениюизащитеОтечества,ответственностьзаегосудьбу.

1 Сучётомклиматическихусловий,лыжнаяподготовкаможетбытьзамененалибодругимзимнимвидомспорта,либовидомспортаизПеречняПримерныхмодульныхпрограммпофизическойкультуре,рекомендованныхМинистерствомпросвещенияРоссийскойФедерации.

Вчастидуховно-нравственноговоспитаниядолжныотражать:—осознаниедуховныхценностейроссийскогонарода;

—сформированностьнравственногосознания,этическогоповедения;

—способностьоцениватьситуациюиприниматьосознанныерешения,ориентируясьнаморально-нравственныенормыиценности;

—осознаниеличноговкладавпостроениеустойчивогобудущего;

—ответственноеотношениексвоимродителям,созданиюсемьинаосновеосознанногопринятияценностейсемейнойжизнивсоответствиистрадицияминародовРоссии.

Вчастиэстетическоговоспитаниядолжныотражать:

—эстетическоеотношениекмиру,включаяэстетикубыта,научногоитехническоготворчества,спорта,труда,общественныхотношений;

—способностьвосприниматьразличныевидыискусства,традицииитворчествосвоегоидругихнародов;ощущатьэмоциональноевоздействиеискусства;

—убеждённостьвзначимостидляличностииобществаоте-

чественногоимировогоискусства,этническихкультурныхтрадицийинародноготворчества;

—готовностьксамовыражениювразныхвидахискусства;стремлениепроявлятькачестватворческойличности.

Вчастифизическоговоспитаниядолжныотражать:

—сформированностьздоровогоибезопасногообразажизни,ответственногоотношенияксвоемуздоровью;—потребностьвфизическомсовершенствовании,занятияхспортивно-оздоровительнойдеятельностью;

—активноенеприятиевредныхпривычекииныхформпричинениявредафизическомуипсихическомуздоровью.

Вчаститрудовоговоспитаниядолжныотражать:

—готовностьктруду,осознаниеприобретённыхуменийинавыков,трудолюбие;

—готовностькактивнойдеятельноститехнологическойисоциальнойнаправленности;способностьинициировать,планироватьисамостоятельновыполнятьтакуюдеятельность;

—интерескразличнымсферампрофессиональнойдеятельности,умениесовершатьосознанныйвыборбудущейпрофессиииреализовыватьсобственныежизненныепланы;

—готовностьиспособностькобразованиюисамообразованиюнапротяжениивсейжизни.

Вчастиэкологическоговоспитаниядолжныотражать:

—сформированностьэкологическойкультуры,пониманиевлияниясоциально-экономическихпроцессовнасостояниеприроднойисоциальнойсреды;осознаниеглобальногохарактераэкологическихпроблем;

—планированиеиосуществлениедействийвокружающейсреденаосновезнанияцелейустойчивогоразвитиячеловечества;

—активноенеприятиедействий,приносящихвредокружающейсреде;умениепрогнозироватьнеблагоприятныеэкологическиепоследствияпредпринимаемыхдействий,предотвращатьих;

—расширениеопытадеятельностиэкологическойнаправленности.

Вчастиценностейнаучногопознаниядолжныотражать:

—сформированностьмировоззрения,соответствующегосовременномууровнюразвитиянаукииобщественнойпрактики,основанногонадиалогекультур,способствующегоосознаниюсвоегоместавполикультурноммире;

—совершенствованиеязыковойичитательскойкультурыкаксредствавзаимодействиямеждулюдьмиипознаниеммира;

—осознаниеценностинаучнойдеятельности;готовностьосуществлятьпроектнуюиисследовательскуюдеятельностьиндивидуальноивгруппе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Овладениеуниверсальнымипознавательнымидействиями:1)*базовыелогическиедействия:*

—самостоятельноформулироватьиактуализироватьпроблему,рассматриватьеёвсесторонне;

—устанавливатьсущественныйпризнакилиоснованиядлясравнения,классификациииобобщения;—определятьцелидеятельности,задаватьпараметрыикритерииихдостижения;

—выявлятьзакономерностиипротиворечияврассматриваемыхявлениях;

—разрабатыватьпланрешенияпроблемысучётоманализаимеющихсяматериальныхинематериальныхресурсов;

—вноситькоррективывдеятельность,оцениватьсоответствиерезультатовцелям,оцениватьрискипоследствийдеятельности;

—координироватьивыполнятьработувусловияхреального,виртуальногоикомбинированного

взаимодействия;

—развиватькреативноемышлениеприрешениижизненныхпроблем;2)*базовыеисследовательскиедействия:*

—владетьнавыкамиучебно-исследовательскойипроектнойдеятельности,навыкамиразрешенияпроблем;способностьюиготовностьюксамостоятельномупоискуметодоврешенияпрактическихзадач,применениюразличныхметодовпознания;

—овладениевидамидеятельностипополучениюновогознания,егоинтерпретации,преобразованиюиприменениювразличныхучебныхситуациях(втомчислеприсозданииучебныхисоциальныхпроектов);

—формированиенаучноготипамышления,владениенаучнойтерминологией,ключевымипонятиямииметодами;

—ставитьиформулироватьсобственныезадачивобразовательнойдеятельностиижизненныхситуациях;

—выявлятьпричинно-следственныесвязииактуализироватьзадачу,выдвигатьгипотезуеёрешения,находитьаргументыдлядоказательствасвоихутверждений,задаватьпараметрыикритериирешения;

—анализироватьполученныевходерешениязадачирезультаты,критическиоцениватьихдостоверность,прогнозироватьизменениевновыхусловиях;

—даватьоценкуновымситуациям,оцениватьприобретённыйопыт;

—осуществлятьцеленаправленныйпоискпереносасредствиспособовдействиявпрофессиональнуюсреду;—уметьпереноситьзнаниявпознавательнуюипрактическуюобластижизнедеятельности;

—уметьинтегрироватьзнанияизразныхпредметныхобластей;

—выдвигатьновыеидеи,предлагатьоригинальныеподходыирешения;ставитьпроблемыизадачи,допускающиеальтернативныерешения;

3)*работасинформацией:*

—владетьнавыкамиполученияинформацииизисточниковразныхтипов,самостоятельноосуществлятьпоиск,анализ,систематизациюиинтерпретациюинформацииразличныхвидовиформпредставления;

—создаватьтекстывразличныхформатахсучётомназначенияинформацииицелевойаудитории,выбираяоптимальнуюформупредставленияивизуализации;

—оцениватьдостоверность,легитимностьинформации,еёсоответствиеправовымиморально-этическимнормам;

—использоватьсредстваинформационныхикоммуникационныхтехнологийврешениикогнитивных,коммуникативныхиорганизационныхзадачссоблюдениемтребованийэргономики,техникибезопасности,гигиены,ресурсосбережения,

правовыхиэтическихнорм,норминформационнойбезопасности;

—владетьнавыкамираспознаванияизащитыинформации,информационнойбезопасностиличности.

Овладениеуниверсальнымикоммуникативнымидействиями:

1)*общение:*

—осуществлятькоммуникациивовсехсферахжизни;

—распознаватьневербальныесредстваобщения,пониматьзначениесоциальныхзнаков,распознаватьпредпосылкиконфликтныхситуацийисмягчатьконфликты;

—владетьразличнымиспособамиобщенияивзаимодействия;аргументированновестидиалог,уметьсмягчатьконфликтныеситуации;

—развёрнутоилогичноизлагатьсвоюточкузрениясиспользованиемязыковыхсредств;2)*совместнаядеятельность:*

—пониматьииспользоватьпреимуществакоманднойииндивидуальнойработы;

—выбиратьтематикуиметодысовместныхдействийсучётомобщихинтересовивозможностейкаждогочленаколлектива;

—приниматьцелисовместнойдеятельности,организовыватьикоординироватьдействияпоеёдостижению:составлятьпландействий,распределятьролисучётоммненийучастников,обсуждатьрезультатысовместнойработы;

—оцениватькачествовкладасвоегоикаждогоучастникакомандывобщийрезультатпоразработаннымкритериям;

—предлагатьновыепроекты,оцениватьидеиспозицииновизны,оригинальности,практическойзначимости;

—осуществлятьпозитивноестратегическоеповедениевразличныхситуациях;проявлятьтворчествоивоображение,бытьинициативным.

Овладениеуниверсальнымирегулятивнымидействиями:1)*самоорганизация:*

—самостоятельноосуществлятьпознавательнуюдеятельность,выявлятьпроблемы,ставитьиформулироватьсобственныезадачивобразовательнойдеятельностиижизненныхситуациях;

—самостоятельносоставлятьпланрешенияпроблемысучётомимеющихсяресурсов,собственныхвозможностейипредпочтений;

—даватьоценкуновымситуациям;

—расширятьрамкиучебногопредметанаосновеличныхпредпочтений;

—делатьосознанныйвыбор,аргументироватьего,братьответственностьзарешение;—оцениватьприобретённыйопыт;

—способствоватьформированиюипроявлениюширокойэрудициивразныхобластяхзнаний;постоянноповышатьсвойобразовательныйикультурныйуровень;

2)*самоконтроль:*

—даватьоценкуновымситуациям,вноситькоррективывдеятельность,оцениватьсоответствиерезультатовцелям;

—владетьнавыкамипознавательнойрефлексиикакосо-

знаниемсовершаемыхдействийимыслительныхпроцессов,ихрезультатовиоснований;использоватьприёмырефлексиидляоценкиситуации,выбораверногорешения;

—уметьоцениватьрискиисвоевременноприниматьрешенияпоихснижению;—приниматьмотивыиаргументыдругихприанализерезультатовдеятельности;3)*принятиесебяидругих:*

—приниматьсебя,понимаясвоинедостаткиидостоинства;

—приниматьмотивыиаргументыдругихприанализерезультатовдеятельности;—признаватьсвоёправоиправодругихнаошибки;

—развиватьспособностьпониматьмирспозициидругогочеловека.

ПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

10КЛАСС

Поразделу«Знанияофизическойкультуре»отражаютуменияиспособности:

—характеризоватьфизическуюкультурукакявлениекультуры,еёнаправленияиформыорганизации,рольизначениевжизнисовременногочеловекаиобщества;

—ориентироватьсявосновныхстатьяхФедеральногозакона«ОфизическойкультуреиспортевРоссийскойФедерации»,руководствоватьсяимиприорганизацииактивногоотдыхавразнообразныхформахфизкультурно-оздоровительнойиспортивно-массовойдеятельности;

—положительнооцениватьсвязьсовременныхоздоровительныхсистемфизическойкультурыиздоровьячеловека,раскрыватьихцелевоеназначениеиформыорганизации,возможностьиспользоватьдлясамостоятельныхзанятийсучётоминдивидуальныхинтересовифункциональныхвозможностей.

Поразделу«Организациясамостоятельныхзанятий»отражаютуменияиспособности:

—проектироватьдосуговуюдеятельностьсвключениемвеёсодержаниеразнообразныхформактивногоотдыха,тренировочныхиоздоровительныхзанятий,физкультурно-массовыхмероприятийиспортивныхсоревнований;

—контролироватьпоказателииндивидуальногоздоровьяифункциональногосостоянияорганизма,использоватьихприпланированиисодержанияинаправленностисамостоятельныхзанятийкондиционнойтренировкой,оценкееёэффективности;

—планироватьсистемнуюорганизациюзанятийкондиционнойтренировкой,подбиратьсодержаниеиконтролироватьнаправленностьтренировочныхвоздействийнаповышениефизическойработоспособностиивыполнениенормКомплексаГТО.

Поразделу«Физическоесовершенствование»отражаютуменияиспособности:

—выполнятьупражнениякорригирующейипрофилактическойнаправленности,использоватьихврежимеучебногодняисистемесамостоятельныхоздоровительныхзанятий;

—выполнятькомплексыупражненийизсовременныхсистемоздоровительнойфизическойкультуры,использоватьихдлясамостоятельныхзанятийсучётоминдивидуальныхинтересоввфизическомразвитииифизическомсовершенствовании;

—выполнятьупражненияобщефизическойподготовки,использоватьихвпланированиикондиционнойтренировки;

—демонстрироватьосновныетехническиеитактическиедействиявигровыхвидахспортавусловияхучебнойисоревновательнойдеятельности,осуществлятьсудействопоодномуизосвоенныхвидов(футбол,волейбол,баскетбол);

—демонстрироватьприростыпоказателейвразвитииосновныхфизическихкачеств,результатоввтестовыхзаданияхКомплексаГТО.

11КЛАСС

Поразделу«Знанияофизическойкультуре»отражаютуменияиспособности:

—характеризоватьадаптациюорганизмакфизическимнагрузкамкакосновуукрепленияздоровья,учитыватьеёэтапыприпланированиисамостоятельныхзанятийкондиционнойтренировкой;

—положительнооцениватьрольфизическойкультурывнаучнойорганизациитруда,профилактикепрофессиональныхзаболеванийиоптимизацииработоспособности,предупреждениираннегостаренияисохранениитворческогодолголетия;

—выявлятьвозможныепричинывозникновениятравмвовремясамостоятельныхзанятийфизическойкультуройиспортом,руководствоватьсяправиламиихпредупрежденияиоказанияпервойпомощи.

Поразделу«Организациясамостоятельныхзанятий»отражаютуменияиспособности:

—планироватьоздоровительныемероприятияврежимеучебнойитрудовойдеятельностисцельюпрофилактикиумственногоифизическогоутомления,оптимизацииработоспособностиифункциональнойактивностиосновныхпсихическихпроцессов;

—организовыватьипроводитьсеансырелаксации,банныхпроцедурисамомассажасцельювосстановленияорганизмапослеумственныхифизическихнагрузок;

—проводитьсамостоятельныезанятияпоподготовкекуспешномувыполнениюнормативныхтребованийкомплексаГТО,планироватьихсодержаниеифизическиенагрузкиисходяизиндивидуальныхрезультатоввтестовыхиспытаниях.

Поразделу«Физическоесовершенствование»отражаютуменияиспособности:

—выполнятьупражнениякорригирующейипрофилактическойнаправленности,использоватьихврежимеучебногодняисистемесамостоятельныхоздоровительныхзанятий;

—выполнятькомплексыупражненийизсовременныхсистемоздоровительнойфизическойкультуры,использоватьихдлясамостоятельныхзанятийсучётоминдивидуальныхинтересовипотребностейвфизическомразвитииифизическомсовершенствовании;

—демонстрироватьтехникуприёмовизащитныхдействийизатлетическихединоборств,выполнятьихвовзаимодействииспартнёром;

—демонстрироватьосновныетехническиеитактическиедействиявигровыхвидахспорта,выполнятьихвусловияхучебнойисоревновательнойдеятельности(футбол,волейбол,баскетбол);

— выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств,демонстрироватьежегодныеприростывтестовыхзаданияхКомплексаГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»

10КЛАСС(104часа)

Программныеразделыитемы

Знанияофизическойкультуре(8часов)

***Физическаякультуракаксоциальноеявление***

Программноесодержание

Истокивозникновениякультурыкаксоциальногоявления,характеристикаосновныхнаправленийеёразвития(индивидуальная,национальная,мировая).

Культуракакспособразвитиячеловека,еёсвязьсусловиямиегожизниидеятельности.

Физическаякультуракакявлениекультуры,связанноеспреобразованиемфизическойприродычеловека.

Характеристикасистемнойорганизациифизическойкультурывсовременномобществе,основныенаправленияеёразвитияиформыорганизации(оздоровительная,прикладно-

Характеристикадеятельностиучащихся

*Круглыйстол*(проблемныедоклады,фиксированныевыступленияисообщениясиспользованиемматериалаучебникаиИнтернета).Тема«Физическаякультуракакчастькультурыобществаичеловека»:

—распределяютсяпогруппамиопределяютвыступающихпопредлагаемымвопросамкруглогостола:

1)Истокивозникновениякультурыкаксоциальногоявления.

2)Культуракакспособразвитиячеловека.

3)Здоровыйобразжизникакусловиеактивнойжизнедеятельностичеловека;

—составляютпланвыступленияпо

ориентированная,соревновательно-достиженческая).

Всероссийскийфизкультурно-спортивныйкомплекс«Готовктрудуиобороне»(ГТО)какосноваприкладно-

ориентированнойфизическойкультуры;историяиразвитиекомплексаГТОвСССРиРФ.

ХарактеристикаструктурнойорганизациикомплексаГТОвсовременномобществе;нормативныетребованияпятойступенидляучащихся16—

17лет.

ЗаконодательныеосновыразвитияфизическойкультурывРоссийскойФедерации.

Извлеченияизстатей,касающихсясоблюденияправиобязанностейгражданвзанятияхфизическойкультуройиспортом:ФедеральныйЗаконРФ«ОфизическойкультуреиспортевРФ»;ФедеральныйЗаконРФ«ОбобразованиивРФ»

избранномувопросуираспределяютдеятельностькаждогочленагруппывподготовкевыступления(анализиобобщениелитературныхисточников;

подготовкапрезентацииидоклада;подготовкадокладчиковит.п.);

—обсуждаютсодержаниеиходразработкидоклада,проводятегоапробациюврабочейгруппе;

—принимаютучастиевпроведениикруглогостола,обсуждаютдокладыкаждойрабочейгруппыиотвечаютнавопросы.

*Коллективнаядискуссия*(проблемныедокладысиспользованиемматериалаучебникаиИнтернета).Тема«Основныенаправленияиформыорганизациифизическойкультурывсовременномобществе»:

—готовятиндивидуальныедокладыпопроблемнымвопросам:

1)Рольизначениеоздоровительнойфизическойкультурывжизни

современногочеловекаиобщества.

2)Рольизначениепрофессионально-ориентированнойфизическойкультурывжизнисовременногочеловекаиобщества.

3)Рольизначениесоревновательно-достиженческойфизическойкультурывсовременномобществе;

Программныеразделы Программноесодержаниеитемы

Характеристикадеятельностиучащихся

—проводятколлективноеобсуждениекаждогодоклада,вырабатываютединыепредставленияоролиизначенииразвитияосновныхнаправленийфизическойкультурывсовременномобществе.

*Беседасучителем*(информацияучителя,фиксированныевыступленияпотемесиспользованиемматериалаучебника,Интернетаидополнительныхлитературныхисточников).Тема«Всероссийскийфизкультурно-спортивныйкомплекс„Готовктрудуиобороне“(ГТО)»:

—обсуждаютрассказучителяиматериалучебникаоцеляхизадачахсозданияВсесоюзногофизкультурногокомплексГТОвпериодСССР,дополняютегоматериаломизИнтернетаииныхисточников;

—формулируютобщеемнениеороликомплексаГТОввоспитанииподрастающегопоколения,подготовкеегоктрудовойдеятельностиизащитеотечества;

—рассматриваютиобсуждаютматериалучебникаоцеляхизадачахкомплексаГТОнасовременномэтаперазвитияРФ,выявляютсвязьегобазовыхположенийсосновамикомплексаГТОпериодаСССР;

—обсуждаютианализируютцелесообразностькомплексаГТОдляразвитиясовременныхшкольников,егорольизначениевжизнисовременногочеловека;

—знакомятсясосновамиорганизацииипроведениямероприятийпосдаченормативныхтребованийкомплексаГТО,правиламиоформлениянагрудных

знаков.

*Тематическоезанятие*(информацияучителя,статьиЗаконовРФ,касающиесяосновразвитияфизическойкультурыиспортавсовременномроссийскомобществе;использованиематериалаучебникаиИнтернета).Тема«ЗаконодательныеосновыразвитияфизическойкультурывРоссийскойФедерации»:

Программныеразделы Программноесодержаниеитемы

Характеристикадеятельностиучащихся

—обсуждаютсучителемстатьиЗаконаРФ«ОфизическойкультуреиспортевРФ»,анализируютосновныепринципыиценностныеориентацииразвитияфизическойкультурывобществе;

—обсуждаютправаиправилаповедениязрителейвовремяофициальныхспортивныхсоревнований,делаютзаключениеоцелесообразностиихобязательноговыполнения;

—обсуждаютсучителемстатьиЗаконаРФ

«ОбобразованиивРФ»,рассматриваютобязанностиобразовательныхорганизацийвразвитиифизическойкультуры,проведенииобязательныхидополнительныхзанятий,спортивныхсоревнованийиоздоровительныхмероприятийсредиучащихся;

—анализируютвыполнениестатейЗаконаРФвсвоейобразовательнойорганизации,высказываютпредложенияпосовершенствованиюдеятельностисистемыфизическоговоспитания

***Физическаякультуракаксредствоукрепленияздоровьячеловека***

Здоровьекакбазоваяценностьчеловекаиобщества.

Характеристикаосновныхкомпонентовздоровья,ихсвязьсзанятиямифизическойкультурой.

Общиепредставленияобисториииразвитиипопулярныхсистемоздоровительнойфизическойкультуры,ихцелеваяориентацияипредметноесодержание

*Проектнаядеятельностьисследовательскогохарактера*(проектпоизбраннойтемесиспользованиемматериалаучебникаиИнтернета,дополнительныхлитературныхисточников,фиксированныевыступления).Тема«Современныепредставленияоздоровьечеловека,еёсвязисзанятиямифизическойкультурой»:

—распределяютсяпогруппамиопределяютсястемойпроек-та:

1)Физическаякультураифизическоездоровье.

2)Физическаякультураипсихическоездоровье.

3)Физическаякультураисоциальноездоровье;

—определяютцельпроектаиформулируютегорезультат;

—намечаютпланразработкипроекта,формулируютпоэтапныезадачиипланируютрезультатыдлякаждогоэтапа;

Программныеразделы Программноесодержаниеитемы

Характеристикадеятельностиучащихся

—распределяютсяповидампроектнойдеятельностиисогласовываютсредствадостиженияпланируемыхрезультатов(поискнеобходимойлитературы;анализиобобщениелитературныхданных;составлениедокладаивыбордокладчика;оформлениедокладаипрезентациивыступления);

—разрабатываютпроектиготовяттекстдоклада,проводятегоапробациювгруппе;

—организуютобсуждениепроектасучащимисякласса,отвечаютнавопросы.*Круглыйстол*(рефератыификсированныевыступлениясиспользованиемматериалаучебникаиИнтернета,видеоматериалов).Тема«Основныенаправленияоздоровительнойфизическойкультуры»:

—знакомятсясобщимипредставлениямиофитнесекакмассовомдвижениивсистемнойорганизацииоздоровительнойфизическойкультуры,егоисториииценностныхориентациях,основныхнаправленияхицелевыхзадачах;

—выбираютоднуизпредлагаемыхтемрефератаиготовятегосодержание:

1)Ритмическаягимнастика:историяицелевоепредназначение.

2)Аэробнаягимнастика:историяицелевоепредназначение.

3)Шейпинг:историяицелевоепредназначение.

4)Атлетическаягимнастика:историяицелевоепредназначение.

5)Стретчинг:историяицелевоепредназначение;

—организуютпроведениекруглогостола,делаютдокладыпотемамрефератовизадаютвопросы,обсуждаютихсодержание,дополняютсодержаниесделанныхдокладов

Способысамостоятельнойдвигательнойдеятельности(10часов)

***Физкультурно-оздоровительныемероприятиявусловияхактивногоотдыхаидосуга***

Программныеразделыитемы

Общеепредставлениеовидахиформахдеятельностивструктурнойорганизацииобразажизнисовременногочеловека(профессиональная,бытоваяидосуговая).

Программноесодержание

*Тематическоезанятие*(информацияучителя,использованиематериалаучебникаиИнтернета,фиксированныевыступления).Тема«Основыорганизацииобразажизнисовременногочеловека»:

Характеристикадеятельностиучащихся

Основныетипыивидыактивногоотдыха,ихцелевоепредназначениеи

—знакомятсяиобсуждаютпонятие«образжизничеловека»,анализируют

содержательноенаполнение.

Кондиционнаятренировкавсистемеиндивидуальныхзанятийоздоровительнойфизическойкультурой.

Медицинскийосмотручащихсякакнеобходимоеусловиедляорганизациисамостоятельныхзанятийоздоровительнойфизическойкультурой.

КонтрольтекущегосостоянияорганизмаспомощьюпробыРуфье,характеристикаспособовпримененияикритериевоценивания.

Оперативныйконтрольвсистемесамостоятельныхзанятийкондиционнойтренировкой,цельизадачиконтроля,способыорганизацииипроведенияизмерительныхпроцедур.

Кондиционнаятренировкакаксистемнаяорганизациякомплексныхицелевыхзанятийоздоровительнойфизическойкультурой,особенностипланированиясодержанияифизическихнагрузок

содержаниеегоосновныхнаправленийикомпонентов,приводятпримерыизсвоегообразажизни;

—знакомятсясособенностямиорганизациидосуговойдеятельности,еёоздоровительнымиформамииихпланированием,обсуждаютихрольизначениевобразежизнисовременногочеловека;

—знакомятсяспонятием«активныйотдых»какоздоровительнойформойорганизациидосуговойдеятельности,обсуждаютианализируютегосодержание,связьсукреплениемисохранениемздоровья.

*Индивидуальнаяпроектнаядеятель-*

*ностьпрактическогохарактера*(образецпроектаучителя,индивидуальныепроектыучащихся,фиксированныевыступления,использованиематериалаучебникаиИнтернета,ли-

тературныхисточниковпотемепро-

екта).Тема«Проектированиеиндивидуальнойдосуговой

деятельности»:

—определяютцельпроектаиформулируютегорезультат;

—намечаютпланразработкипроекта,формулируютпоэтапныезадачиипланируютрезультатыдлякаждогоэтапа;

—осуществляютпоискнеобходимойлитературы,проводятеёанализиобобщение,составляютпландокладапорезультатампроектнойдеятельности;

—разрабатываютиндивидуальныепроекты,осуществляютихоформлениеиготовяттекстывыступлений;

—организуютобсуждениепроектовсучащимисякласса,отвечаютнавопросы.

*Беседасучителем*(рассказучителя,использованиематериалаучебникаиИнтернета).Тема«Основыконтролясостоянияздоровьявпроцессесамостоятельныхзанятийоздоровительнойфизическойкультурой»:

Программныеразделы Программноесодержание Характеристика

итемы деятельностиучащихся

—обсуждаютрассказучителяоцелевомназначенииежегодногомедицинскогоосмотра,егосодержательномнаполнении,связисорганизациейипроведениемрегулярныхзанятийфизическойкультуройиспортом;

—знакомятсясправиламираспределенияучащихсянамедицинскиегруппыиперечнемограниченийдлясамостоятельныхзанятийфизическойкультуройиспортом;

—обсуждаютрольизначениеконтролязасостояниемздоровьядляорганизациисамостоятельныхзанятий,подборафизическихупражненийииндивидуальнойнагрузки.

*Мини-исследование*(средстварегистрациидеятельностисердечно-сосудистойсистемы;образцыпротоколовисследования;использованиематериалаучебникаиИнтернетапотемеисследования).Тема«Определениесостоянияздоровьяспомощью

функциональнойпробыРуфье»:

—обсуждаютспособыпрофилактикизаболеваниясердечно-сосудистойсистемы,устанавливаютеёсвязь

сорганизациейрегулярныхзанятийфизическойкультуройиспортом;

—анализируютцелевоеназначениепробыРуфье,обсуждаютправилаиприёмыеёпроведения;

—обучаютсяпроводитьпробуРуфьевпарах,оцениваютиндивидуальныепоказателиисравниваютихсданнымистандартнойтаблицы;

—делаютвыводыобиндивидуальномсостояниисердечно-сосудистойсистемы,учитываютихпривыборевеличиныинаправленностифизическойнагрузкидлясамостоятельныхзанятийфизическойкультуройиспортом.

*Мини-исследование*(средстварегистрациидеятельностисердечно-сосудистойсистемы;образцыпротоколовисследования;использованиематериалаучебникаиИнтернетапотемеисследования).Тема«Оценивание

текущегосостоянияорганизмаспомощьюсубъективныхиобъективныхпоказателей»:

Программныеразделы Программноесодержаниеитемы

Характеристикадеятельностиучащихся

—знакомятсяссубъективнымипоказателямитекущегосостоянияорганизма,анализируютспособыикритерииихоценивания(настроение,самочувствие,режимснаипитания);

—проводятнаблюдениезасубъективнымипоказателямивтечениеучебнойнеделииоцениваютегопосоответствующимкритериям;

—анализируютдинамикупоказателейсостоянияорганизмавнедельномрежимеиустанавливаютсвязьсособенностямиегосодержания;

—знакомятсясобъективнымипоказателямииндивидуальногосостоянияорганизмаикритериямиихоценивания(измерениеартериальногодавления,пробаШтангеиГенча);

—обучаютсяпроводитьпроцедурыизмеренияобъективныхпоказателейиоцениваюттекущеесостояниеорганизмавсоответствиесостандартнымикритериями.

*Учебноезанятиеспрактическойнаправленностью*(образецучителя;использованиематериалаучебникаиИнтернета,дополнительныхлитературныхисточников).Тема«Организацияипланированиезанятийкондиционнойтренировкой»:

—знакомятсяспонятием«кондиционнаятренировка»иосновнымиформамиорганизацииеёзанятий;

—знакомятсясобразцомконспектатренировочногозанятиякондиционнойнаправленности,обсуждаютегоструктуруисодержательноенаполнение;

—анализируютособенностидинамикипоказателейпульсаприразныхпонаправленностизанятияхкондиционнойтренировкой;

—обсуждаютправилаоформления

учебныхзаданий,подходыкиндивидуализациидозировкифизическойнагрузкисучётомпоказателейсостоянияорганизма;

—разрабатываютиндивидуальныепланытренировочногозанятиякондиционнойтренировкойиобсуждаютихсучащимисякласса.

Программныеразделы Программноесодержаниеитемы

Характеристикадеятельностиучащихся

*Мини-исследование*(информацияучителя;средстварегистрациидеятельностисердечно-сосудистойсистемы;образцыпротоколовисследования;использованиематериалаучебникаиИнтернетапотемеисследования).Тема«Оценкаиндивидуальногофизическогосостояниявсистемнойорганизациизанятийкондиционнойтренировкой»:

—обсуждаютинформациюучителяоролиизначенииоценкифизическогосостоянияприорганизациисамостоятельныйзанятийкондиционнойтренировкой,знакомятся

спроцедурамиегоизмерения;

—обучаютсяпроводитьпроцедуруизмеренияиопределениеиндивидуальногоуровняфизическогосостоянияспомощьюспециальнойформулы(УФС);

—определяютиндивидуальныеособенностивуровнефизическогосостоянияивыявляютотличияспомощьюсравненияспоказателямитаблицыстандартов

Физическоесовершенствование(54часа)

***Физкультурно-оздоровительнаядеятельность***

Упражненияоздоровительнойгимнастикикаксредствопрофилактикинарушенияосанкииоргановзрения;предупреждениеперенапряжениямышцопорно-двигательногоаппаратапридлительнойработезакомпьютером.

Атлетическаяиаэробнаягимнастикакаксовременныеоздоровительныесистемыфизическойкультуры:цель,задачи,формыорганизации.Способыиндивидуализациисодержанияифизическихнагрузокприпланированиисистемнойорганизациизанятийкондиционнойтренировкой

*Практическоезанятие*(сиспользованиемматериалаучебникаидополнительногоиллюстративногоматериалаизИнтернета).Тема«Упражнениядляпрофилакти-

кинарушенияикоррекцииосанки»:

—определяютиндивидуальнуюформуосанкуизнакомятсясперечнемупражненийдляпрофилактикиеёнарушения:

1)Упражнениядлязакреплениянавыкаправильнойосанки.

2)Общеразвивающиеупражнениядля

укреплениямышцтуловища.

3)Упражнениялокальногохарактеранаразвитиекорсетныхмышц;

—знакомятсяиразучиваюткорригирующиеупражнениянавосстановлениеправильнойформыиснижениевыраженностисколиотическойосанки;

—разрабатываютиразучиваютиндивидуальныекомплексыупражненийсучётоминдивидуальныхособенностейформыосанки.

Программныеразделы Программноесодержаниеитемы

Характеристикадеятельностиучащихся

*Практическоезанятие*(сиспользованиемматериалаучебникаидополнительногоиллюстративногоматериалаизИнтернета).Тема«Упражнениядляпрофилактикиперенапряженияоргановзренияимышцопорно-двигательногоаппаратапридлительнойработезакомпьютером»:

—составляютиндивидуальные

комплексыупражненийзрительнойгимнастики,разучиваютихипланируютвыполнениеврежимеучебногодня;

—составляютиндивидуальныекомплексыупражненийдляпрофилактикинапряженияшейногоигрудногоотделовпозвоночника;разучиваютихипланируютвыполнениеврежимеучебногодня.

*Практическоезанятие*(сиспользованиемматериалаучебникаидополнительногоиллюстративногоматериалаизИнтернета).Тема«Комплексупражненийатлетическойгимнасткидлязанятийкондиционнойтренировкой»:

—знакомятсясосновнымитипамителосложенияииххарактернымипризнаками;

—знакомятсясупражнениямиатлетическойгимнастикиисоставляютизнихкомплексыпредметно-ориентированнойнаправленности(наотдельныемышечныегруппы);

—разучиваюткомплексыупражненийатлетическойгимнастикиипланируют

ихвсодержаниизанятийкондиционнойтренировкойсиндивидуальноподобраннымрежимомфизическойнагрузки.

*Практическоезанятие*(сиспользованиемматериалаучебникаидополнительногоиллюстративногоматериалаизИнтернета).Тема«Комплексупражненийаэробнойгимнастикидлязанятийкондиционнойтренировкой»:

—знакомятсясосновныминаправлениямиаэробнойгимнастикииихфункциональнойнаправленностинафизическоесостояниеорганизма;

—знакомятсясупражнениямиаэробнойгимнастикиисоставляютизнихкомплексыупражненийспредметно-ориентированнойнаправленностью;

Программныеразделы Программноесодержаниеитемы

Характеристикадеятельностиучащихся

—разучиваюткомплексыупражненийаэробнойгимнастикиипланируютихвсодержаниизанятийкондиционнойтренировкойсиндивидуально

подобраннымрежимомфизическойнагрузки

***Спортивно-оздоровительнаядеятельность***

*Модуль«Спортивныеигры»*

Футбол

Техникиигровыхдействий:вбрасываниемячаслицевойлинии,выполнениеугловогоиштрафногоудароввизменяющихсяигровыхситуациях.

Закреплениеправилигрывусловияхигровойиучебнойдеятельности

*Практическиезанятия*(образцыучителя,использованиематериалаучебника,видеофрагментовизИнтернета).Тема«Техническая

итактическаяподготовкавфутболе»:

—знакомятсяианализируютобразцытехникивбрасываниямячаслицевойлиниивигровыхисоревновательныхусловиях;

—разучиваютвбрасываниемячавстандартныхусловиях,анализируюттехникуиисправляютошибкиодноклассников(разучиваниевпарахивгруппах);

—знакомятсяианализируютобразцытехникиугловогоударавигровыхисоревновательныхусловиях;

—разучиваюттехникуугловогоударавстандартныхусловиях,анализируютиисправляютошибкиодноклассников(разучиваниевгруппах);

—знакомятсяианализируютобразцы

техникиудараотворотвигровыхисоревновательныхусловиях;

—разучиваюттехникуудараотворотвразныеучасткифутбольногополя,анализируютиисправляютошибкиодноклассников;

—знакомятсяианализируютобразцытехникиштрафногоударасодиннадцатиметровойотметки;

—разучиваютштрафнойударсодиннадцатиметровойотметкивразныезоны(квадраты)футбольныхворот;

—закрепляюттехникуразученныхдействийвусловияхучебнойиигровойдеятельности

Программныеразделыитемы

Баскетбол

Программноесодержание

Техникавыполненияигровыхдействий:вбрасываниемячаслицевойлинии;способыовладениямячомпри«спорноммяче»;выполнениештрафныхбросков.

Выполнениеправил3—8—24секундыв

Характеристикадеятельностиучащихся

*Практическиезанятия*(образцыучителя,использованиематериалаучебника,видеофрагментовизИнтернета).Тема«Техническаяитактическаяподготовкавбаскетболе»:

—знакомятсяианализируютобразцы

условияхигровойдеятельности.

Закреплениеправилигрывусловияхигровойиучебнойдеятельности

техникивбрасываниямячаслицевойлиниивигровыхисоревновательныхусловиях;

—разучиваютвбрасываниемячавстандартныхусловиях,анализируюттехникуиисправляютошибкиодноклассников(разучиваниевпарахивгруппах);

—знакомятсяианализируютобразцытехникиовладениямячомприразыгрывании«спорногомяча»вигровыхисоревновательныхусловиях;

—разучиваютспособыовладениямячомприразыгрывании«спорногомяча»,анализируюттехникуиисправляютошибкиодноклассников(разучиваниевгруппах);

—знакомятсяианализируютобразцывыполнениятехникиштрафногоброскавигровыхисоревновательныхусловиях;

—разучиваютспособывыполнениятехникиштрафногоброскавучебнойиигровойдеятельности,анализируюттехникуиисправляютошибкиодноклассников(разучиваниев

группах);

—знакомятсясвыполнениемправил3—8—24секундвусловияхсоревновательнойдеятельности,обучаютсяиспользоватьправиловусловияхучебнойиигровойдеятельности;

—закрепляюттехническиеитактическиедействиявусловияхигровойиучебнойдеятельности

Волейбол

Программныеразделыитемы

Техникавыполненияигровыхдействий:«постановкаблока»,атакующийудар(сместаивдвижении).Тактическиедействиявзащитеинападении.

Закреплениеправилигрывусловияхигровойиучебнойдеятельности

Программноесодержание

*Практическиезанятия*(образцыучителя,использованиематериалаучебника,видеофрагментовизИнтернета).Тема«Техническаяитактическаяподготовкавволейболе»:

—знакомятсястехникой«постановкиблока»,находятсложныеэлементы

Характеристикадеятельностиучащихся

ианализируютособенностиихвыполнения;

—разучиваютподводящиеупражнения

ианализируютихтехникууодноклассников,предлагаютспособыустранениявозможныхошибок;

—разучиваюттехникупостановкиблокавстандартныхивариативныхусловиях;

—закрепляюттехникупостановкиблоковвучебнойиигровойдеятельности;

—знакомятсястехникойатакующегоудара,находятсложныеэлементыианализируютособенностиихвыполнения;

—разучиваюттехникунападающегоударавстандартныхивариативныхусловиях,анализируюттехникууодноклассников,предлагаютспособыустранениявозможныхошибок;

—совершенствуюттехникунападающегоударавразныезоныволейбольнойплощадки;

—совершенствуюттехническиеитактическиедействиявзащитеинападениивпроцессеучебнойиигровойдеятельности

***Прикладно-ориентированнаядвигательнаядеятельность***

*Модуль«Плавательнаяподготовка»*

Програмныеразделыитемы

Спортивныеиприкладныеупражнениявплавании:брасснаспине,плаваниенабоку,прыжкивводувнизногами

Програмноесодержание

*Практическиезанятия*(образцыучителя,использованиематериалаучебника,видеофрагментовизИнтернета).Тема«Плаваниебрассомнаспине»:

—совершенствуюттехникуплаванияспособом«брасснагруди»(выполняютупражнениявскольжениинагрудипослеотталкиванияотбортика;вскольженииспоследующимвыполнениемгребкаруками;вскольжениисудержаниемплавательнойдоскинапрямыхрукахипоследующимвыполнениемтолчканогами);

—знакомятсястехникойплаванияспособом«брасснаспине»,находятобщиеиотличительныеособенностистехникойплаваниябрассомнагруди;

—обучаютсяплаваниюбрассомнаспинепоучебнойдистанции.

Характеристикадеятельностиучащихся

*Практическиезанятия*(образцыучителя,использованиематериалаучебника,видеофрагментыизИнтернета).Тема

«Плаваниенабоку»:

—знакомятсястехникойплаваниянабоку,выделяюттрудныеэлементыпривыполнениигребковыхдвиженийрукамиидвиженийногами;

—обучаютсявыполнениюподводящихупражненийнаскольжение;

—обучаютсятехникеплаваниянабокувполнойкоординациипоучебнойдистанции.

*Практическиезанятия*(образцыучителя,использованиематериалаучебника,видеофрагментыизИнтернета).Тема«Прыжкивводувнизногами»:

—знакомятсястехникойпрыжкавводувнизногами,обсуждаетособенностиеговыполнения;

—обучаютсяспрыгиваниюсгоркиматовсохранениембиомеханическойструктурыпрыжкавводувнизногами;

—обучаютсяпрыжкувводуногамивнизсостартовойтумбы;

—осуществляютконтрольтехникипрыжкадругихзанимающихся,находятошибкиипредлагаютспособыих

устранения;

—обучаютсяпрыжкувводувнизногамиснебольшойпрыжковойвышки;контролируютвыполнениедругихзанимающихся

***Модуль«Спортивнаяифизическаяподготовка»***(32часа)

Программныеразделы

Техническаяиспециальнаяфизическаяподготовкапоизбранномувидуспорта,выполнениесоревновательныхдействийвстандартныхивариативныхусловиях.

ФизическаяподготовкаквыполнениюнормативовкомплексаГТОсиспользованиемсредствбазовойфизическойподготовки,видовспортаиоздоровительныхсистемфизическойкультуры,национальныхвидовспорта,культурно-этническихигр

Программноесодержание

*Учебно-тренировочныезанятия*(Примерныерабочиепрограммыучебногопредмета«Физическаякультура»(модуль«Видспорта»),рекомендуемыеМинистерствомпросвещенияРоссийскойФедерации;Рабочиепрограммыпобазовойфизическойподготовке,разрабатываемыеучителямифизическойкультурынаосноветребованийФГОС).Тема«Спортивнаяподготовка»:

—осваиваюттехникусоревновательныхдействийизбранноговидаспорта;

—развиваютфизическиекачествавсистемебазовойиспециальнойфизическойподготовки;

Характеристика

итемы деятельностиучащихся

—готовятсяквыполнениюнормативныхтребованийкомплексаГТОидемонстрируютприростывпоказателяхразвитияфизическихкачеств;

—активноучаствуютвспортивныхсоревнованияхпоизбранномувидуспорта.

Тема«Базоваяфизическаяподготовка»:

—готовятсяквыполнениюнормкомплексаГТОнаосновеиспользованияосновныхсредствбазовыхвидовспортаиспортивныхигр(гимнастка,акробатика,лёгкаяатлетика,плавание,лыжнаяподготовка);

—демонстрируютприростывпоказателяхфизическойподготовленностиинормативныхтребованийкомплексаГТО;

—активноучаствуютвсоревнованияхповыполнениюнормативныхтребованийКомплексаГТО

11КЛАСС(104часа)

Программныеразделыитемы

Знанияофизическойкультуре(10часов)

***Здоровыйобразжизнисовременногочеловека***

Программноесодержание

Рольизначениеадаптацииорганизмаворганизацииипланированиимероприятийздоровогообразажизни,характеристикаосновныхэтаповадаптации.

Основныекомпонентыздоровогообразажизнииихвлияниеназдоровьесовременногочеловека.

Рациональнаяорганизациятрудакакфакторсохраненияиукрепленияздоровья.

Оптимизацияработоспособностиврежиметрудовойдеятельности.Влияниезанятийфизическойкультуройнапрофилактикуиискоренениевредныхпривычек.

Личнаягигиена,закаливаниеорганизмаибанныепроцедурыкаккомпоненты

Характеристикадеятельностиучащихся

*Круглыйстол*(проблемныедоклады,фиксированныевыступленияисообщениясиспользованиемматериалаучебникаиИнтернета).Тема«Адаптацияорганизмаиздоровьечеловека»:

—распределяютсяпогруппамивыбираюттемудлявыступленияизчислапредлагаемых:

1)Адаптацияорганизмакфизическимнагрузкамкакфакторукрепленияздоровьячеловека.

2)Характеристикаосновныхэтаповадаптациииихсвязьсфункциональнымивозможностямиорганизма.

3)Правила(принципы)планированиязанятийкондиционнойтренировкойсучётомособенностейадаптацииорганизмакфизическимнагрузкам;

здоровогообразажизни.

Определениеиндивидуальногорасходаэнергиивпроцессезанятийоздоровительнойфизическойкультурой.

—анализируютисточникилитературыисоставляютсодержаниявыступленияпоизбранномувопросуи

Программныеразделы Программноесодержаниеитемы

Характеристикадеятельностиучащихся

Понятие«профессионально-ориентированнаяфизическаякультура»:цельизадачи,содержательноенаполнение.

Оздоровительнаяфизическаякультураврежимеучебнойипрофессиональнойдеятельности.

Взаимосвязьсостоянияздоровьяспродолжительностьюжизничеловека.

Рольизначениезанятийфизическойкультурывукрепленииисохраненииздоровьявразныхвозрастныхпериодах

распределяютзаданиямеждучленамигруппы(анализиобобщениелитературныхисточников;подготовкапрезентацииидоклада;подготовкадокладчиковит.п.);

—обсуждаютсодержаниеиходподготовкивыступления,организуютпроведениекруглогостолаидискуссиюпообсуждаемымвопросам.

*Коллективнаядискуссия*(проблемныедоклады,эссесиспользованиемматериалаучебникаиИнтернета).Тема«Здоровыйобразжизнисовременногочеловека»:

—выбираюттемыдлядискуссииизчислапредлагаемыхиобосновываютпричинывыбора:

1)Здоровыйобразжизникак

объективныйфакторукрепленияисохраненияздоровья.

2)Рациональнаяорганизациятрудакаккомпонентздоровогообразажизни.

3)Занятияфизическойкультуройкаксредствопрофилактикииискоренениявредныхпривычек.

4)Личнаягигиенакаккомпонентздоровогообразажизни.

5)Рольизначениезакаливаниявповышениизащитныхсвойстворганизма.

6)Банныепроцедурыиихоздоровительноевлияниенаорганизмчеловека;

—подбираютианализируютнеобходимыйдлясообщенияматериал,формулируютвопросыдлядискуссии;

—обсуждаютсодноклассникамиподготовленноесообщение,отвечаютнавопросы,отстаиваясвоюточкузрения.

*Мини-исследование*(использованиематериалаучебникаиИнтернета).Тема«Определениеиндивидуальногорасходаэнергии»:

—разрабатываютиндивидуальнуютаблицусуточногорасходаэнергии;

—рассчитываютсуточныйрасходэнергииисходяизсодержанияиндивидуальногорежимадняисопоставляютегосостандартнымипоказателямиэнерготрат;

—рассчитываютиндивидуальныйрасходэнергиивнедельномучебномцикле,соотносятегостребованиямидолжногообъёмадвигательнойактивности.

Программныеразделы Программноесодержаниеитемы

Характеристикадеятельностиучащихся

*Беседасучителем*(информацияучителя,использованиематериалаучебникаиИнтернета;выступленияпотеме).Тема«Физическаякультураипрофессиональнаядеятельностьчеловека»:

—знакомятсяспонятием«прикладно-ориентированнаяфизическаякультура»,еёцельюизадачами,современныминаправлениями,формамиорганизации;

—обсуждаютинформациюучителяо

ролиизначениипрофессионально-прикладнойфизическойподготовкивсистемеобщегосреднегоипрофессиональногообразования,рассматриваютпримерыеёсвязиссодержаниемпредполагаемойбудущейпрофессии;

—рассматриваютвопросыорганизацииисодержаниязанятийпрофессионально-прикладнойфизическойкультуройврежимепрофессиональнойдеятельности,ихрольвоптимизацииработоспособностиипрофилактикипрофессиональныхзаболеваний.

*Коллективнаядискуссия*(проблемныедоклады,эссесиспользовани-

емматериалаучебникаиИнтернета).Тема«Физическаякультураипродолжительностьжизничело-века»:

—распределяютсяпогруппамивыбираютвопросыдлядискуссии:1)Влияниезанятийфизическойкультуройнафизическоесостояниечеловекавразныевозрастныепериоды.

2)Влияниезанятийфизической

культуройнапродолжительностьжизнисовременногочеловека.

3)Измерениябиологическоговозраставпроцессеорганизацииипрове-

дениясамостоятельныхзанятийоздоровительнойфизическойкультурой;

—анализируютлитературныеис-точники,готовятсообщения,обосновываютличныевзглядыипредставленияпорассматриваемымвопросам;

—делаютсообщения,отвечаютнавопросы,отстаиваясвоюточкузрения.

Программныеразделыитемы

***Профилактикатравматизмаиоказаниепервойпомощивовремязанятийфизическойкультурой***

Программноесодержание

Причинывозникновениятравмиспособыихпредупреждения;правилапрофилактикитравмвовремясамостоятельныхзанятийоздоровительнойфизическойкультурой.

Способыиприёмыоказанияпервойпомощиприушибахразныхчастейтелаисотрясениимозга;переломах,вывихах

Характеристикадеятельностиучащихся

*Беседасучителем*(информацияучителя,использованиематериалаучебникаиИнтернета).

Тема«Профилактикатравматизмавовремясамостоятельныхзанятийоздоровительнойфизическойкультуройиспортом»:

—знакомятсясинформациейучителяоб

иранениях;обморожении;солнечномитепловомударах

основныхпричинахвозникновениятравмназанятияхфизическойкультуройиспортом;

—обсуждаютианализируютпримерыизличногоопытавозникновениятравм,предлагаютвозможныеспособыихпредупреждения;

—обсуждаютобщиеправилапрофилактикитравматизмаицелесо-образностьихвыполнениявовремясамостоятельныхзанятийфизическойкультуройиспортом.

Тема«Оказаниепервойпомощиприушибах»:

—знакомятсясвидамиушибовивыявляютиххарактерныепризнаки;

—знакомятсясобщимиправиламиоказанияпервойпомощиприушибах;

—распределяютсяпогруппамивкаждойгрупперазучиваютдействияпооказаниюпервойпомощиприушибахопределённойчаститела:носа,головы,живота,сотрясениямозга;

—вкаждойгруппеучастникитренируютсяввыполнении

необходимыхдействий,контролируютвыполнениедругдруга,помогаютдействиямиисоветами;

—каждаягруппавыделяетсвоегоучастника,которыйрассказываетипоказываетучащимсяклассаразученныеимдействия,отвечаетнавопросыпооказаниюпервойпомощиприушибеопределённойчасти

тела;

—участникидругихгрупптренируютсявэтихдействиях,аучастникипервойгруппыконтролируютправильностьихвыполнения.

*Учебноезанятиеспрактическойнаправленностью*(информацияучителя;использованиематериалаучебникаиИнтернета,видеороликовидополнительныхлитературных

Программныеразделы Программноесодержаниеитемы

Характеристикадеятельностиучащихся

источников).Тема«Оказаниепервойпомощипривывихахипереломах»:—знакомятсясвидамипереломовивывиховивыявляютиххарактерные

признаки;

—знакомятсясобщимиправиламиоказанияпервойпомощипривывихахипереломах;

—распределяютсяпогруппамивкаждойгрупперазучиваютдействияпооказаниюпервойпомощиприпереломахконкретнойчаститела:бедра;голени;плечаипредплечья;вывихаключицыикисти;

—каждаягруппавыделяетсвоегоучастника,которыйрассказываетипоказываетучащимсядругихгруппразученныеимдействия,отвечаетнавопросыпооказаниюпервойпомощипривывихах,переломах.

*Беседасучителем*(информацияучителя,использованиематериалаучебникаиИнтернета):

—участникидругихгрупптренируютсявэтихдействиях,аучастники

первойгруппыконтролируютправильностьихвыполнения.

*Учебноезанятиеспрактическойнаправленностью*(информацияучителя;использованиематериалаучебникаи

Интернета,видеороликовидополнительныхлитературныхисточников).Тема«Оказаниепервойпомощиприобморожении,солнечномитепловомударах»:

—знакомятсясвидамиобморожения,проявлениямисолнечногоитепловогоударов;

—знакомятсясобщимиправиламиоказанияпервойпомощиприобморожении,солнечномитепловомударах;

—распределяютсяпогруппамивкаждойгруппетренируютсядействиямпооказаниюпервойпомощиприопределённыхвидахобморожения,солнечномитепловомударах;

—каждаягруппавыделяетсвоегоучастника,которыйрассказываетипоказываетучащимсядругихгруппразученныеимдействияпооказаниюпервойпомощиприобморожении,солнечномитепловомударах;

Программныеразделы Программноесодержаниеитемы

Характеристикадеятельностиучащихся

—участникидругихгрупптренируютсявэтихдействиях,аучастникипервойгруппыконтролируютправильностьихвыполнения

Способысамостоятельнойдеятельности(8часов)

***Современныеоздоровительныеметодыипроцедурыврежимездоровогообразажизни***

Релаксациякакметодвосстановленияпослепсихическогоифизическогонапряжения;характеристикаосновныхметодов,приёмовипроцедур,правилаихпроведения(методикаЭ.Джекобсона;аутогеннаятренировкаИ.Шульца,дыхательнаягимнастикаА.Н.Стрельниковой;синхрогимнастикапометоду«Ключ»).

Массажкаксредствооздоровительнойфизическойкультуры;правилаорганизацииипроведенияпроцедурмассажа.

Основныеприёмысамомассажа,ихвоздействиенаорганизмчеловека.

Банныепроцедуры,ихназначениеиправилапроведения,основныеспособыпарения

*Учебноезанятиеспрактическойнаправленностью*(образецучителя;использованиематериалаучебникаиИнтернета,дополнительныхлитературныхисточников).Тема«Релаксациявсистемнойорганизациимероприятийздоровогообразажизни»:

—знакомятсяспонятием«релаксация»,еёоздоровительнойипрофилактическойнаправленностью,основнымиметодамиипроцедурами;

—знакомятсясметодомЭ.Джекобсона,егооздоровительнойипрофилактическойнаправленностью,правиламиорганизациииосновнымиприёмами;

—тренируютсявпроведенииметодаЭ.Джекобсона,обсуждаютсостоянияорганизмапослеегоприменениясодноклассниками;

—знакомятсясметодомаутогеннойтренировки,обсуждаютегооздоровительнуюипрофилактическуюнаправленность,правилаорганизацииипроведения;

—разучиваюттекстовкиаутогеннойтренировкииупражняютсявпроведенииеёсеансовразнойнаправленности;

—проводятсеансыаутогеннойтренировкииобсуждаютсодноклассникамисостояния,которыевызываеткаждыйизсеансов;

—знакомятсяссеансомдыхательнойгимнастики,еёоздоровительнойипрофилактическойнаправленностью,правиламиорганизацииипроведения;

—разучиваютдыхательныеупражнения,контролируюттехникувыполнениядругудруга,находятошибкиипредлагаютспособыихустранения;

—выполняютсеансыдыхательнойгимнастикииобсуждаютсодноклассникамисостояния,которыеонивызывают;

Программныеразделы Программноесодержаниеитемы

Характеристикадеятельностиучащихся

—знакомятсясосновамисинхрогимнастикипометоду«Ключ»,обсуждаютеёоздоровительнуюипрофилактическуюнаправленность,правилаорганизацииипроведения;

—разучиваютупражнениясинхрогимнастикииконтролируюттехникуихвыполнениядругудруга,находятошибкиипредлагаютспособыихустранения;

—выполняюткомплекссинхрогимнастикииобсуждаютсодноклассникамисостояния,которыеонвызывает.

*Учебноезанятиеспрактическойнаправленностью*(образецучителя;использованиематериалаучебникаиИнтернета,дополнительныхлитературныхисточников).Тема«Методыиприёмысамомассажавсистемезанятийкондиционной

тренировкой»:

—знакомятсясвидамииразновидностямимассажа,ихоздоровительнымисвойствами,правиламипроведенияпроцедурмассажаигигиеническимитребованиями.

*Учебноезанятиеспрактическойнаправленностью*(информацияучителя;фиксированныевыступленияучащихся,использованиематериалаучебникаиИнтернета,дополнительныхлитературныхисточников).Тема«Организацияипроведениебанныхпроцедур»:

—знакомятсясинформациейучителяобоздоровительныхсвойствахбанныхпроцедур,обсуждаютихцелесообразностьворганизацииздоровогообразажизни;

—делятсяопытомпосещениябанныхпроцедур,рассказываютобустройствахпарильныхкомнат,расположенияхкаменкиипологов,гигиеническихтребованияхкпомещению;

—знакомятсясправиламиповедениявпарильнойкомнатеиподготовкекпарению;

—анализируютосновныеэтапыпарения,ихпродолжительностьисодержательнуюнаправлен-ность

Программныеразделыитемы

***СамостоятельнаяподготовкаквыполнениюнормативныхтребованийкомплексаГТО***

Программноесодержание

СтруктурнаяорганизациясамостоятельнойподготовкиквыполнениютребованийкомплексаГТО,способыопределениянаправленностиеётренировочныхзанятийвгодичномцикле.

Техникавыполненияобязательныхидополнительныхтестовыхупражнений,способыихосвоенияиоценивания.

Самостоятельнаяфизическаяподготовкаиособенностипланированияеёнаправленностипотренировочнымциклам;правилаконтроляииндивидуализациисодержания

Характеристикадеятельностиучащихся

*Учебноезанятиеспрактическойнаправленностью*(информацияучителя;фиксированныевыступленияучащихся,использованиематериалаучебникаиИнтернета,дополнительныхлитературныхисточников).Тема«СамостоятельнаяподготовкаквыполнениюнормативныхтребованийкомплексаГТО»:

—знакомятсясправиламиорганизацииипланированиятренировочныхзанятийсамостоятельнойподготовкой,анализируютособенностипланированияихсодержанияираспределенияпоучебнымциклам(четвертям);

физическойнагрузки —знакомятсясоспособамиопределенияфункциональнойнаправленноститренировочныхзанятий,обсуждаютрольиместопедагогическогоконтролявпланированииихсодержания;

—знакомятсястехникойвыполненияобязательныхидополнительныхтестовыхзаданийкомплексаГТО,

обсуждаютивыявляютсложныеихэлементыиструктурныекомпоненты;

—составляютплантехническойподготовки,определяютобъёмнеобходимоговременидляразучиванияисовершенствованиякаждоготестовогозадания;

—обучаютсяисовершенствуюттехникутестовыхзаданий,сравниваютеёстребованиямикомплексаГТО;

—демонстрируюттехникувыполнениятестовыхзаданийдругдругу,выявляютошибкиипредлагаютспособыихустранения.

*Индивидуальнаяпроектнаядеятельностьпрактическогохарактера*(образециндивидуальнойформыпроекта,

использованиематериалаучебникаиИнтернета,литературныхисточниковпотемепроекта).Тема«ПроектированиефизическойподготовкиснаправленностьюнавыполнениенормативныхтребованийкомплексаГТО»:

—определяютцельиконечныйпланируемыйрезультатфизическойподготовки,формулируютзадачииприростыпоказателейвфизическихкачествахпоучебнымчетвертям;

Программныеразделы Программноесодержаниеитемы

Характеристикадеятельностиучащихся

—знакомятсясосновнымимышечнымигруппамииприёмамиихмассирования;

—обучаютсяприёмамсамомассажаосновныхмышечныхгрупп,контролируютихвыполнениедругимиучащимися,предлагаютимспособыустраненияошибок;

—проводятпроцедурысамомассажавсистеметренировочныхзанятий,отрабатываютотдельныеегоприёмына

урокахфизическойкультуры;

—подбираютсредстваиметодыдостижениязапланированныхприростовпоказателейвфизическихкачествах,планируютихвсистемнойорганизациитренировочныхзанятийвгодичномцикле;

—проводяттренировочныезанятияпоразвитиюзапланированныхфизическихкачеств,вносяткоррекциювсодержаниеинаправленностьфизическихнагрузок;

—демонстрируютрезультатывтестовыхиспытанияхвусловияхучебнойисоревновательнойдеятельности

Физическоесовершенствование(54часа)

***Физкультурно-оздоровительнаядеятельность***

Упражнениядляпрофилактикиострыхреспираторныхзаболеваний;целлюлита;снижениямассытела.

Стретчингишейпингкаксовременныеоздоровительныесистемыфизическойкультуры:цель,задачи,формыорганизации.Способыиндивидуализациисодержанияифизическихнагрузокприпланировании

*Практическоезанятие*(сиспользованиемматериалаучебникаидополнительногоиллюстративногоматериалаизИнтернета).Тема«Упражнениядляпрофилактикиострыхреспираторныхзаболеваний»:

—разучиваютупражнениядляпрофилактикиострыхреспираторныхзаболеванийиподбираютдляних

системнойорганизациизанятийкондиционнойтренировкой

индивидуальнуюдозировку;

—объединяютупражнениявкомплексивыполняютеговсистемеиндивидуальныхоздоровительныхмероприятий.

*Практическоезанятие*(сиспользованиемматериалаучебникаидополнительногоиллюстративногоматериалаизИнтернета).Тема«Упражнениядляснижениямассытела»:

—знакомятсяспопулярнымисистемамиснижениямассытела,определяютихобщностьиразличия,устанавливаютправилаподбораидозированияфизическихнагрузок;

Программныеразделы Программноесодержаниеитемы

Характеристикадеятельностиучащихся

—знакомятсясметодикойрасчётаиндексамассытела(ИМТ),определяютегоиндивидуальныезначенияисравниваютсостандартнымипоказателями;

—разучиваюттехникуупражненийдляснижениямассытелаиподбираютих

дозировкувсоответствииспоказателямиИМТ;

—разрабатываютиндивидуальныйкомплексупражнений,включаютеговсистемуоздоровительныхмероприятийивыполняютподконтролемизмеренияИМТ.

*Практическоезанятие*(сиспользованиемматериалаучебникаидополнительногоиллюстративногоматериалаизИнтернета).Тема«Упражнениядляпрофилактикицеллюлита»:

—знакомятсяспроявлениемцеллюлита,причинамиегопоявленияипрактикойпрофилактики;

—разучиваютупражнениядляпрофилактикицеллюлитаивыполняютихвсистемеиндивидуальныхоздоровительныхмероприятий.

*Практическоезанятие*(сиспользованиемматериалаучебникаидополнительногоиллюстративногоматериалаизИнтернета).Тема«Комплексупражненийсиловойгимнастики(шейпинг)»:

—знакомятсясисториейшейпингакакоздоровительнойсистемы,обсуждаютразличияиобщностьшейпингасатлетическойгимнастикой,выясняютегоцельисодержательноенаполнение;

—обсуждаютправилаподбораупражненийитехникуихвыполнениясучётоминдивидуальныхособенностейфизическогоразвитияиздоровья;

—разучиваюткомплексыупражненийсиловойгимнастикиивключаютихвсодержаниезанятийкондиционнойтренировкой.

*Практическоезанятие*(сиспользованиемматериалаучебникаидополнительногоиллюстративногоматериалаизИнтернета).Тема«Комплекс

Программныеразделы Программноесодержаниеитемы

Характеристикадеятельностиучащихся

упражненийнаповышениеподвижностисуставовиэластичностимышц(стретчинг)»:

—знакомятсясисториейшейпингакакоздоровительнойсистемой,выясняют

егоцельисодержательноенаполнение;

—обсуждаютправилаподбораупражненийитехникуихвыполнениясучётоминдивидуальныхособенностейфизическогоразвитияиздоровья;

—разучиваюткомплексыупражненийпопрограмместретчингаивключаютихвсодержаниезанятийкондиционнойтренировкой

***Спортивно-оздоровительнаядеятельность***

*Модуль«Спортивныеигры»*

Футбол

Повторениеправилигрывфутболисоблюдениеихвпроцессеигровойдеятельности.

Совершенствованиеосновныхтехническихприёмовитактическихдействийвусловияхучебнойиигровойдеятельности

*Практическиезанятия*(использованиематериалаучебника,видео-фрагментовизИнтернета).Тема

«Техническаяитактическаяподготовкавфутболе»:

—знакомятсясвыполнениемтехническихприёмовизвестныхфутболистов,обсуждаюттактическиедействияиигровыекомбинацииведущихкомандстраныимира;

—закрепляютисовершенствуюттехническиеприёмыитактическиедействияввариативныхусловияхучебнойдеятельности;

—соблюдаютправилаигрывпроцессеигровойдеятельности,принимают

участиевспортивныхсоревнованиях

Баскетбол

Программныеразделыитемы

Волейбол

Повторениеправилигрывбаскетбол,соблюдениеихвпроцессеигровойдеятельности.

Совершенствованиеосновныхтехническихприёмовитактическихдействийвусловияхучебнойиигровойдеятельности

Программноесодержание

Повторениеправилигрывволейбол,соблюдениеихвпроцессеигровой

*Практическиезанятия*(использованиематериалаучебника,видео-фрагментовизИнтернета).Тема

«Техническаяитактическаяподготовкавбаскетболе»:

—знакомятсясвыполнениемтехническихприёмовизвестныхбаскетболистов,обсуждаюттактическиедействияиигровыекомбинацииведущихкомандстраныимира;

—закрепляютисовершенствуюттехническиеприёмыитактическиедействияввариативныхусловияхучебнойдеятельности;

—соблюдаютправилаигрывпроцессеигровойдеятельности,принимаютучастиевспортивныхсоревнованиях

Характеристикадеятельностиучащихся

*Практическиезанятия*(использованиематериалаучебника,видео-

деятельности.

Совершенствованиеосновныхтехническихприёмовитактическихдействийвусловияхучебнойиигровойдеятельности

фрагментовизИнтернета).Тема«Техническаяитактическаяподготовкавволейболе»:

—знакомятсясвыполнениемтехническихприёмовизвестныхволейболистов,обсуждаюттактическиедействияиигровыекомбинацииведущихкомандстраныимира;

—закрепляютисовершенствуюттехническиеприёмыитактическиедействияввариативныхусловияхучебнойдеятельности;

—соблюдаютправилаигрывпроцессеигровойдеятельности,принимаютучастиевспортивныхсоревнованиях

***Прикладно-ориентированнаядвигательнаядеятельность***

Модуль«Атлетические

единоборства»

Атлетическиеединоборствавсистемепрофессионально-ориентированнойдвигательнойдеятельности:еёцелиизадачи,формыорганизациитренировочныхзанятий.Основныетехническиеприёмыатлетическихединоборствиспособыихсамосто-

*Практическиезанятия*(образецучителя,использованиематериалаучебника,видеофрагментовизИнтернета).Тема«Техникасамостраховкиватлетическихединоборствах»:

—знакомятсяссодержаниематлетическихединоборствиихприклад-

ятельногоразучивания(стойки,захваты,броски)

нойнаправленностью,обсуждаюттребованиякуровнюобщейфизической

подготовкииразвитияспециальныхфизическихкачеств;

—рассматриваютобразцытехникисамостраховки,выделяютвнихобщиеиотличительныедвижения,определяюттрудностьвихвыполнении;

—знакомятсясосновнымиэтапамиобучениятехникисамостраховки,определяютихсодержаниедлякаждоговидасамостраховки;

—разучиваютобщеподводящиеупражнениядляосвоениятехникиосновныхприёмовсамостраховки;

—разучиваютитренируютсявтехникепадениявперёд,контролируютеёвыполнениедругудруга,выявляютошибкиипредлагаютспособыихустранения;

—разучиваютитренируютсявтехникепаденияназад,контролируютеёвыполнениедругудруга,выявляютошибкиипредлагаютспособыихустранения;

—разучиваютитренируютсявтехникепадениянабок,контролируют

Программныеразделы Программноесодержаниеитемы

Характеристикадеятельностиучащихся

еёвыполнениедругудруга,выявляютошибкиипредлагаютспособыихустранения.*Практическиезанятия*(образецучителя,использованиематериалаучебника,видеофрагментовизИнтернета).Тема«Техникастоекизахватовватлетическихединоборствах»:

—рассматриваютобразцытехникиосновныхстоекизахватовватлетическихединоборствах,выделяютвнихобщиеиотличительныедвижения,определяюттрудностивихвыполнении;

—разучиваютитренируютсявпарахтехникезахватаодеждысоперникаподлоктем,контролируютеёвыполнениедругудруга,выявляютошибкиипредлагаютспособыихустранения;

—разучиваютитренируютсявпарахтехникезахватаодеждыатакующегонаплечах,контролируютеёвыполнениедругудруга,выявляютошибкиипредлагаютспособыихустранения;

—разучиваютитренируютсявпарахтехникезахватаоднойрукойодеждыподлоктемсоперника,другойегопоясаспереди,контролируютеёвыполнениедругудруга,выявляютошибкиипредлагаютспособыихустранения;

—разучиваютитренируютсявпарахтехникезахватаоднойрукойодеждыподлоктемсоперника,другойегопоясанаспинеодежды,контролируютеёвыполнениедругудруга,выявляютошибкиипредлагаютспособыихустранения.

*Практическиезанятия*(образецучителя,использованиематериалаучебника,видеофрагментовизИнтернета).Тема«Техникабросковиудержанийватлетическихединоборствах»:

—знакомятсясобразцамибросковиудержаний,наблюдаютзаихвыполнением,выделяютобщиеиотличительныепризнаки;

—наблюдаютзавыполнениемброскарывкомзапятку,анализируютеготехникуивыделяютосновныефазы,определяюттрудныеэлементыиособенностиихвыполнения;

Программныеразделы Программноесодержаниеитемы

Характеристикадеятельностиучащихся

—подбираютподводящиеупражненияиразучиваютихвпарах,анализируюттехникувыполнениядругудруга,находятошибкиипредлагаютспособыихустранения;

—разучиваютвпарахтехникуброскапофазам,анализируютихвыполнениедругудруга,находятошибкиипредлагаютспособыихустранения;

—разучиваютвпарахизакрепляюттехникуцелостноговыполненияброскарывкомзапятку;

—совершенствуюттехникувыполненияброскарывкомзапяткуспоследующимудержаниемпартнёра;

—наблюдаютзавыполнениембросказаднейподножки,анализируютеётехникуивыделяютосновныефазы,определяюттрудныеэлементыиособенностиихвыполнения;

—подбираютподводящиеупражненияиразучиваютихвпарах,анализируютвыполнениедругудругаинаходятошибки,предлагаютспособыих

устранения;

—разучиваютвпарахтехникузаднейподножкипофазам,анализируютеёвыполнениедругудруга,находятошибкиипредлагаютспособыихустранения;

—разучиваютизакрепляютвпарахтехникуцелостноговыполнениязаднейподножки;

—совершенствуюттехникувыполнениязаднейподножкиспоследующимудержаниемпартнёра;

—наблюдаютзавыполнениемзаднейподсечки,анализируютеётехникуивыделяютосновныефазы,определяюттрудныеэлементыиособенностиихвыполнения;

—подбираютподводящиеупражненияиразучиваютихвпарах,анализируютвыполнениедругудругаинаходятошибки,предлагаютспособыихустранения;

—разучиваютвпарахтехникузаднейподсечкипофазам,анализируютеёвыполнениедругудруга,находят

ошибкиипредлагаютспособыихустранения;

—разучиваютизакрепляютвпарахтехникувыполнениязаднейподсечкивцелом;

Программныеразделы Программноесодержаниеитемы

Характеристикадеятельностиучащихся

—совершенствуюттехникувыполнениязаднейподсечкиспоследующимудержаниемпартнёра.

*Практическиезанятия*(образецучителя,использованиематериалаучебника,видеофрагментовизИнтернета).Тема«Защитныедействияотударакулакомвголову»:

—знакомятсясобразцомзащитныхдействийотударакулакомвголову,наблюдаютзаихвыполнением,выделяютосновныефазыитрудныеэлементы;

—разучиваютвпарахтехникузащитныхдействийпофазам,анализируютеёвыполнениедругудруга,находятошибкиипредлагаютспособыих

устранения;

—разучиваютвпарахизакрепляюттехникувыполнениязащитныхдействийотударакулакомвголову;

—совершенствуюттехникувыполнениязащитныхдействийотударакулакомвголовуспоследующимудержаниемпартнёра

***Модуль«Спортивнаяифизическаяподготовка»(32часа)***

Техническаяиспециальнаяфизическаяподготовкапоизбранномувидуспорта,выполнениесоревновательныхдействийвстандартныхивариативныхусловиях.

ФизическаяподготовкаквыполнениюнормативовкомплексаГТО

сиспользованиемсредствбазовойфизическойподготовки,видовспортаиоздоровительныхсистемфизическойкультуры,национальныхвидовспорта,культурно-этническихигр

*Учебно-тренировочныезанятия*(Примерныерабочиепрограммыучебногопредмета«Физическаякультура»(модуль«Видыспорта»),рекомендуемыеМинистерствомпросвещенияРоссийскойФедерации;Рабочиепрограммыпобазовойфизическойподготовке,разрабатываемыеучителямифизическойкультурынаосноветребованийФГОС).

Тема«Спортивнаяподготовка»:

—осваиваюттехникусоревновательныхдействийизбранноговидаспорта;

—развиваютфизическиекачествавсистемебазовойиспециальной

физическойподготовки;

—готовятсяквыполнениюнормативныхтребованийкомплексаГТОидемонстрируютприростывпоказателяхразвитияфизическихкачеств;

—активноучаствуютвспортивныхсоревнованияхпоизбранномувидуспорта.

Программныеразделы Программноесодержаниеитемы

Характеристикадеятельностиучащихся

Тема«Базоваяфизическаяподготовка»:

—готовятсяквыполнениюнормкомплексаГТОнаосновеиспользованияосновныхсредствбазовыхвидовспортаиспортивныхигр(гимнастка,акробатика,лёгкаяатлетика,плавание,лыжнаяподготовка);

—демонстрируютприростывпоказателяхфизическойподготовленностиинормативныхтребованийкомплексаГТО;

—активноучаствуютвсоревнованияхповыполнениюнормативныхтребованийКомплексаГТО