Минпросвещения России

ИНСТИТУТ СОДЕРЖАНИЯ
И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ
им. В.С. ЛЕДНЕВА

ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для 5–9 классов образовательных организаций)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "МУСЛЮМКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ЧИСТОПОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "МУСЛЮМКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ЧИСТОПОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
DN: c=RU, st=Республика Татарстан (Татарстан), street=ул. Школьная, д. 12, l=с. Муслюмкино, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "МУСЛЮМКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ЧИСТОПОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН, 1.2.643.100.1=120D31303231363037353536323535, 1.2.643.100.3=120B303435323839393232383 7, 1.2.643.100.4=120A31363431303033333430, 1.2.643.3.131.1.1=120C313635323034373138383538, email=chis.fbp@tatar.ru, givenName=Любовь Васильевна, sn=Шишкова, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "МУСЛЮМКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ЧИСТОПОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
Дата: 2025.09.23 17:23:23 +03'00'

Москва – 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ... 4

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ... 7

5 класс ... 7

6 класс ... 9

7 класс ... 11

8 класс ... 13

9 класс ... 15

Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка» ... 17

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ... 23

Личностные результаты ... 23

Метапредметные результаты ... 24

Предметные результаты ... 26

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. МОДУЛИ ПО ВИДАМ СПОРТА ... 32

Модуль «Самбо» ... 32

Модуль «Гандбол» ... 38

Модуль «Дзюдо» ... 44

Модуль «Тэг-регби» ... 55

Модуль «Плавание» ... 60

Модуль «Хоккей» ... 66

Модуль «Футбол» ... 73

Модуль «Фитнес-аэробика» ... 79

Модуль «Спортивная борьба» ... 85

Модуль «Флорбол» ... 93

Модуль «Легкая атлетика» ... 101

Модуль «Бадминтон» ... 107

Модуль «Триатлон» ... 114

Модуль «Лапта» ... 122

Модуль «Футбол для всех» ... 129

Модуль «Шахматы в школе» ... 135

Модуль «Городошный спорт» 140
Модуль «Биатлон» 149
Модуль «Роллер спорт» 156
Модуль «Скалолазание» 165
Модуль «Спортивный туризм» 171
Модуль «Хоккей на траве» 177
Модуль «Ушу» 183
Модуль «Перетягивание каната» 189
Модуль «Компьютерный спорт» 195
Модуль «Бокс» 202
Модуль «Танцевальный спорт» 209
Модуль «Киокусинкай» 216
Модуль «Тяжелая атлетика» 222

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 230
5 класс 230
6 класс 255
7 класс 275
8 класс 296
9 класс 324

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») (далее соответственно – программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре, тематическое планирование.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных

возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углубленным освоением содержания других инвариантных модулей («Легкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углубленным изучением материалов других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в соответствии с вариантами федерального учебного плана, предполагающими 2 часа в неделю, составляет 340 часов.

В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

5 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки вперед ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, легкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Легкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приема (мальчики).

Модуль «Легкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов.

Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приема (мальчики).

Модуль «Легкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъемы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Легкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах легкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъемах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты

при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приемов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Легкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приемы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приемы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ВАРИАТИВНЫЙ МОДУЛЬ «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка»

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через

скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых,

локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Легкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков.

Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты;

2) развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе;

3) развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени игры;

4) развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг»

мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры ее гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму

и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Регулятивные универсальные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении

конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нем наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноименным способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения в **6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приема (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в **7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приема (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать ее в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересеченной местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в **8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъема стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приемы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперед способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. МОДУЛИ ПО ВИДАМ СПОРТА

МОДУЛЬ «САМБО»

Пояснительная записка модуля «Самбо»

Модуль «Самбо» (далее – модуль по самбо, самбо) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Самбо является составной частью национальной культуры России и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни обучающихся. Самбо обладает воспитательным эффектом, который базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что способствует патриотическому и духовному развитию обучающихся.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

При реализации модуля по самбо владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание физических качеств и содействует развитию личностных качеств обучающихся, обеспечивает всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни. Прикладное значение самбо обеспечивает приобретение обучающимися навыков самозащиты и профилактики травматизма.

Целью изучения модуля по самбо является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

Задачами изучения модуля по самбо являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение

функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;

формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты, а также умения применять его в различных условиях;

формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники и тактики самбо, элементам самозащиты, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре;

удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;

популяризация самбо, как вид спорта и системы самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по самбо.

Модуль по самбо доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по самбо поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

По итогам прохождения модуля по самбо возможно сформировать у обучающихся общие представления о самбо, навыки самостраховки и страховки партнера и умения применять их в различных условиях, комплекс технических навыков: соревновательных действий, системы движений, технических приемов и разнообразные способы их выполнения, а также безопасное поведение

на занятиях в спортивном зале, открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях.

Модуль по самбо может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала с выбором различных техник самбо, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Содержание модуля по самбо

1) Знания о самбо.

История развития самбо на малой родине, в стране и мире.

Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.

Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов.

Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление самбо.

Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).

Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов – самбистов.

Основные правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции). Словарь терминов и определений по самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.

Дневник спортсмена (самонаблюдение, краткосрочное и долгосрочное планирования, решение поставленных задач).

Питьевой режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании иммунной системы.

Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Основы прикладного самбо и его значение.

Антидопинговые правила и программы в самбо.

Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.

Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности.

Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Правильное сбалансированное питание самбиста.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.

Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного самбо.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приемы самостраховки:

на спину через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях;

на спину через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках;

на бок перекатом через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях, на бок через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках;

на бок кувырком через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях;

на бок через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках;

на бок кувырком, выполняемые прыжком через руку партнера в стойке;

на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком;

вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках;

на руки прыжком, то же прыжком назад, на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри, методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.

Технические действия самбо в положении лежа:

варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро;

узел плеча ногой от удержания сбоку;

рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя);

рычаг локтя захватом руки между ног;

ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля по самбо направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по самбо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

чувства патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития самбо;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами самбо, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта,

основы нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;

ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

При изучении модуля по самбо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий,

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;

умение применять на практике прикладные действия самбо (самостраховка, самозащита) в экстремальных жизненных условиях;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля по самбо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли самбо в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных самбистов, их вклад в развитие самбо;

знания о самбо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР, имеющим богатое наследие и традиции, имеющим важное прикладное значение для человека;

умение характеризовать направления самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо) и основные термины самбо (подсечка, бросок, подножка, подсад, рычаг, удержание, узел, болевой, прием, стойка, техника, дистанция, захват);

освоение прикладного направления самбо, демонстрация основных способов самозащиты и самостраховки;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической и технической подготовленности.

МОДУЛЬ «ГАНДБОЛ»

Пояснительная записка модуля «Гандбол»

Модуль «Гандбол» (далее – модуль по гандболу, гандбол) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Гандбол является одним из универсальных средств физического воспитания. Важнейшими физическими качествами для игры в гандбол является скорость, ловкость, выносливость, сила, гибкость. Результат игры во многом зависит от двигательных реакций, быстроты мышления, умения маневрировать и перестраивать двигательные действия в зависимости от сложившейся ситуации. Игра в гандбол всегда проходит с высоким эмоциональным настроением, возникающим в результате большого разнообразия движений, остроты игровых положений, динамики спортивной борьбы, коллективного характера игровых действий, прямой зависимости действий игроков и команды, немедленной оценки результатов спортивной борьбы, что создает положительные условия для эффективного физического воспитания обучающихся, для их общего развития.

Средства гандбола способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень всех систем организма человека. Регулярные занятия гандболом содействуют развитию личностных качеств обучающихся, формированию коллективизма, инициативности, решительности, развития морально-волевых качеств, а также способствуют формированию комплекса психофизиологических свойств организма.

Целью изучения модуля по гандболу является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Гандбол».

Задачами изучения модуля по гандболу являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по гандболу;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития гандбола в частности;

формирование общих представлений о гандболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование образовательного базиса, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами по гандболу;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по гандболу.

Модуль по гандболу доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по гандболу сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция модуля по гандболу поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль по гандболу может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по гандболу с выбором различных элементов и правил игры в гандбол, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений

из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9 классах – по 34 часа).

Содержание модуля по гандболу

1) Знания о гандболе.

История развития гандбола как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных гандболистов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Характеристика спортивных дисциплин гандбола (гандбол, пляжный гандбол, мини-гандбол).

Основные правила проведения соревнований по гандболу. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по гандболу (основные функции). Словарь терминов и определений по гандболу.

Занятия гандболом как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых гандболисту и способах их развития. Значение занятий гандболом на формирование положительных качеств личности человека.

Основные требования к игровой площадке, ее размерам, зонам безопасности, допустимой температуре воздуха.

Основные средства и методы обучения технике передвижения с мячом и без мяча, броскам с опоры и в прыжке, игре вратаря.

Режим дня при занятиях гандболом. Правила личной гигиены во время занятий гандболом.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях гандболом.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами гандбола.

Организация и проведение самостоятельных занятий по гандболу. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по гандболу. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих,

подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по гандболу в качестве зрителя, болельщика.

Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий гандболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической подготовленности игроков в гандбол.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости), характерных для гандбола.

Подвижные игры с элементами гандбола: игры, включающие элементы соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры.

Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол.

Ловля мяча: ловля мяча (двумя руками на месте и в прыжке), ловля мяча (справа и слева, с недолетом), ловля мяча высокого, низкого, катящегося, с отскока и полуотскока от площадки.

Передача мяча: передача мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с места, с разбега, с последующим перемещением.

Передача мяча при движении партнеров в одном направлении. Ведение мяча. Ведение мяча одноударное и многоударное на месте, с изменением направления и скорости, ведение мяча с высоким и низким отскоком.

Бросок мяча. Бросок хлестом сверху и сбоку, с разбега обычными шагами, в одноопорным положении. Бросок с разбега с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекториями полета мяча. Бросок с отраженным, скользящим отскоком, с отскоком с вращением мяча.

Выбивание мяча. Выбивание мячам при одноударном ведении на месте, при встречном движении. Выбивание мяча при многоударном ведении в параллельном движении, при встречном движении.

Блокирование мяча. Блокирование мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке. Блокирование игрока. Блокирование игрока без мяча руками, туловищем. Блокирование игрока с мячом.

Техника вратаря. Передвижение в воротах. Изучение приемов передвижения в воротах шагами, прыжком. Задержание мяча. Задержание мяча двумя руками (прямо, сбоку), одной рукой сверху, сбоку, снизу, на месте, в прыжке. Отбивание мяча. Отбивание руками в площадку, за ворота, (супинация), в площадку (пронация) Передачи мяча. Обучение передачам на различное расстояние, приемы полевого игрока.

Индивидуальные действия. Открытый уход для стягивания защитников, для увода за собой защитника. Скрытый уход для создания численного преимущества, применение передачи скрыто. Опека игрока без мяча неплотная, плотная. Опека игрока без мяча неплотная, выход и отход, далеко от ворот, в зоне ближних бросков. Опека игрока без мяча и с мячом с учетом индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша).

Групповые действия. Подстраховка партнера при личной защите, при зонной защите. Переключение передачей игрока своему партнеру, сменой подопечных. Действия двух нападающих против одного защитника. Действия трех нападающих против двух защитников. Заслон внутренний на линии атаки партнера, заслон внешний для ухода партнера и для его броска. Взаимодействие при вбрасывании из-за боковой линии, при свободном броске, совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации.

Командные действия. Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии, у 9-метровой линии. Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 6-метровой линии, у 9-метровой линии. Нападение в меньшинстве, в большинстве, поточное нападение (восьмерка), стремительное нападение-отрыв, прорыв. Зонная защита 6:0 без выхода на игрока, с выходом, зонная защита 5:1 без выхода, с выходом.

Учебные игры в гандбол. Малые (упрощенные) игры в технико-тактической подготовке игроков в гандбол. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля по гандболу направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

В результате изучения модуля по гандболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знания истории и современного состояния развития гандбола;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами гандбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий

физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «гандбол»;

проявление ценностных ориентиров здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

В результате изучения модуля по гандболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами гандбола, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приемов и способов гандбола;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

В результате изучения модуля по гандболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание значения гандбола как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли гандбола в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных гандболистов, их вклад в развитие гандбола;

знания спортивных дисциплин гандбола, программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по гандболу в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических приемов и их совершенствования;

совершенствование технических приемов и тактических действий по гандболу, изученных на уровне начального общего образования;

умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для гандбола;

освоение и демонстрация базовых технических приемов техники игры, знания, демонстрация базовых тактических действий игроков в гандболе;

использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям гандбола;

соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, подбора спортивной одежды и обуви для занятий по гандболу;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий гандболом, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности игроков в гандбол;

взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление уважения к другим народам во время учебной и соревновательной деятельности.

МОДУЛЬ «ДЗЮДО»

Пояснительная записка модуля «Дзюдо»

Модуль «Дзюдо» (далее – модуль по дзюдо, дзюдо) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Дзюдо включает многообразие двигательных действий с использованием в учебном процессе всего арсенала физических упражнений различной направленности. Занятия дзюдо учат самоконтролю и дисциплине, взаимопониманию и взаимодействию, ответственности, достижению целей и взаимовыручке, развивают коммуникативные навыки и умение владеть собой в стрессовых ситуациях, а также содействуют духовному развитию.

К современным спортивным дисциплинам дзюдо относятся включенные во Всероссийский реестр видов спорта: весовые категории (с номером-кодом, обозначающим пол и возрастную категорию занимающихся), КАТА, КАТА-группа.

Целью изучения модуля по дзюдо является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств дзюдо.

Задачами изучения модуля по дзюдо являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по дзюдо;

формирование общих представлений о дзюдо, его истории развития, возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, имеющими общеразвивающую и корригирующую направленность, техническими и тактическими действиями дзюдо;

формирование общей культуры развития личности обучающегося средствами дзюдо, в том числе для самореализации и самоопределения;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами дзюдо;

популяризация дзюдо среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям дзюдо, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по дзюдо.

Модуль по дзюдо доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по дзюдо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по дзюдо поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль по дзюдо может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по дзюдо с выбором различных элементов дзюдо, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа).

Содержание модуля по дзюдо

1) Знания о дзюдо.

История развития дзюдо в России. Первые центры дзюдо во Владивостоке, Москве, Ленинграде.

Общественные организации, осуществляющие развитие дзюдо в мире (Международная федерация дзюдо, континентальные организации, национальные федерации).

Развитие дзюдо в регионах России. Спортивные клубы дзюдо, выступающие на международном уровне.

Национальные школы дзюдо Советского Союза. Региональные школы дзюдо России.

Известные спортсмены-дзюдоисты и тренеры. Достижения отечественных дзюдоистов на мировом уровне.

Развитие системы клубного дзюдо в России. Региональные и муниципальные клубы дзюдо.

Основы правил соревнований по дзюдо. Весовые категории участников соревнований.

Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо.

Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) по виду спорта дзюдо.

Терминология дзюдо.

Классификация технических действий дзюдо в стойке и в партере.

Правила подбора физических упражнений для развития силовых, координационных, скоростных способностей, выносливости, гибкости дзюдоистов.

Правила отработки бросков с партнером.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по дзюдо (зритель, болельщик).

Самоконтроль в процессе занятий с элементами дзюдо в учебной, соревновательной деятельности.

Внешние признаки утомления. Восстановление организма после физической нагрузки.

Рациональное питание при систематических занятиях физическими упражнениями с элементами дзюдо.

Требования к спортивной одежде и обуви для занятий дзюдо.

Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Оценка уровня физической подготовленности в дзюдо.

Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств.

3) Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность с элементами дзюдо.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкость, гибкость, сила, быстрота, выносливость).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки дзюдоистов.

Комплексы корригирующей гимнастики с использованием элементов дзюдо.

Разминка и ее роль на уроке физической культуры.

Специально-подготовительные упражнения дзюдо.

5 класс.

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Специально-подготовительные упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на ловкость. Упражнения на силу. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Ходьба, бег, прыжки: приставной шаг (в паре, зигзагом, елочкой) лицом и спиной вперед, бег со сменой направления и скорости, с высокого старта,

челночный бег 3×10 м, эстафеты с этапом до 10 м, эстафеты из различных исходных положений. Бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой. Чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами, на точность приземления), с поворотом в разные стороны.

Базовые элементы в партере: перекаты и выседы, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение упор головой в татами, борцовский «мост» из положения лежа на спине, с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот.

Перевороты партнера в положении лежа: перевороты партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях (захватом двух рук, руки и отворота дзюдоги, рычагом), лежащего на животе (с захватом штанин, с захватом руки и пояса и другое).

6 класс.

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Перемещения с партнером в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу) и выбор удобного момента проведения броска. Положения односторонней и разносторонней стоек партнеров и особенности взаимодействия в этих ситуациях.

Стандартные положения в партере: Тори в стойке Укэ на коленях; Укэ в упоре на кистях и коленях – Тори сбоку на коленях; Укэ на спине – Тори между ног; Тори на спине – Укэ между ногами.

Имитационные упражнения: имитация бросков с партнером, без партнера.

7 класс.

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Имитация бросков:

учикоми на месте (скорость – средняя, максимальная);

учикоми с хикидаши (вытягивание партнера с заданным сопротивлением);

учикоми в движении (на партнера, от партнера, в сторону).

Специально-подготовительные упражнения: имитация бросков с амортизатором.

8 класс.

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Учикоми:

учикоми в движении (заведением по кругу в правую и левую сторону);

учикоми с подбивом партнера;

учикоми в движении (комбинации приемов);

учикоми с амортизатором.

9 класс.

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Учикоми: учикоми в нэ-вадза (переходы к кансэцу вадза из стандартных положений – Укэ лежа на животе, Укэ в упоре на кистях и коленях, Укэ на спине –

Тори между ног, Тори сверху – Укэ снизу захватив ногу Тори ногами, Укэ на боку – Тори контролирует руку Укэ и другие).

Основы техники дзюдо.

5 класс.

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Этикет дзюдо при демонстрации технических действий: правильность завязывания пояса, правильность заправления дзюдоги, приведение дзюдоги в порядок после выполненной техники.

Выведение из равновесия: вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево на месте, в движении.

Самостраховка с усложнением условий выполнения (через партнера, с разбега, с прыжком), на скорость.

Сковывающие действия: круговой комплекс удержаний (ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку – УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку – ЕКО-ШИХО-ГАТАМЭ удержание поперек с захватом руки и ноги – ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание верхом – КАТА-ГАТАМЭ – удержания с фиксацией плеча головой – ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку).

Техника в стойке: КОСОТО-ГАРИ – задняя подсечка; КОШИ-ГУРУМА – бросок через бедро с захватом шеи; САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АШИ – передняя подсечка под выставленную ногу.

6 класс.

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Болевые приемы: УДЭ-ХИШИГИ-ДЗУДЖИ-ГАТАМЭ – рычаг локтя захватом руки между ног; УДЭ-ГАТАМЭ – рычаг локтя с захватом руки головой и плечом.

Освобождение от болевых приемов: способы ухода через полумост.

Техника в стойке: КО-СОТО-ГАКЭ – зацеп снаружи голенью; ХАРАИ-ГОШИ – подхват под две ноги; ТАНИ-ОТОШИ – задняя подножка на пятке (седом).

7 класс.

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Сковывающие действия: составление комбинаций из ранее изученных удержаний.

Освобождение от сковывающих действий: повторение ранее изученных способов.

Комбинации в стойке: подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) – бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ); О-УЧИ-ГАРИ – зацеп изнутри разноименной ногой – ТАНИ-ОТОШИ – задняя подножка на пятке (седом); ДЭАШИ-БАРАИ – боковая подсечка под выставленную ногу – О-ГОШИ – бросок через бедро с захватом спины.

Самостоятельное составление комбинаций из изученных бросков.

Техника в стойке: составление комбинаций из ранее изученных приемов.

Связки стойка-партер: О-ГОШИ – бросок через бедро с захватом спины –

ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку; О-УЧИ-ГАРИ – зацеп изнутри разноименной ногой – ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание верхом.

8 класс.

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Сковывающие действия: повторение ранее изученных удержаний в усложненных условиях (дефицит времени, партнер в защитном положении).

Освобождение от сковывающих действий: повторение ранее изученных способов.

Комбинации в стойке из изученных элементов: КО-УЧИ-ГАРИ – подсечка изнутри – ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину с захватом руки под плечо; ТАИ-ОТОШИ – передняя подножка – О-УЧИ-ГАРИ – зацеп изнутри разноименной ногой; О-УЧИ-ГАРИ – зацеп изнутри разноименной ногой – О-СОТО-ГАРИ – бросок отхватом. Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов.

Техника в стойке: повторение ранее изученных приемов.

Связки стойка-партер: КО-УЧИ-ГАРИ – подсечка изнутри – ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку; О-СОТО-ГАРИ – бросок отхватом – КАТА-ГАТАМЭ – удержания с фиксацией плеча головой.

9 класс.

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Повторение ранее изученных удержаний, болевых приемов.

Освобождение от сковывающих действий: повторение ранее изученных способов.

Комбинации в стойке из изученных элементов: О-УЧИ-ГАРИ – зацеп изнутри разноименной ногой – ХАРАИ-ГОШИ – подхват под две ноги; ХАРАИ-ГОШИ – подхват под две ноги – КО-СОТО-ГАКЭ – зацеп снаружи голенью; О-СОТО-ГАРИ – бросок отхватом – САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АШИ – передняя подсечка под выставленную ногу.

Техника в стойке: повторение ранее изученных приемов, составление комбинаций из известных бросков.

Связки стойка-партер: ХАРАИ-ГОШИ – подхват под две ноги – УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку; САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АШИ – передняя подсечка под выставленную ногу – КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание со стороны головы.

Основы тактики.

5 класс.

Взаимодействие с партнером:

чувство дистанции в захвате и без него (близкая, дальняя), чувство «края и центра татами», способы передвижений и поворотов в пределах татами;

виды усилий при взаимодействии дзюдоистов в стойке (тяги и толчки), принцип «действия-противодействия», способы вызова ответной реакции партнера в статических и динамических ситуациях.

Противоборство в партере: из стандартных исходных положений (стоя на одном колене, стоя на двух коленях, Укэ в упоре на кистях и коленях или лежа на животе); из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе); на выполнение заданного удержания.

Отработка техники с тактическими задачами в стойке:

отработка бросков с заданными реакциями партнера (толкание или тяга);

отработка бросков по заданию (по названию приема, по сигналу и другие);

обоюдное выполнение бросков на месте, в движении с односторонним сопротивлением.

6 класс.

Совершенствование ранее изученных упражнений.

Взаимодействие с партнером:

взаимодействие с партнером в партере (базовые положения для перехода в борьбу лежа), понимание положения тела партнера и его реакций для переворотов с наименьшими усилиями, понимание правильного положения своего тела при удержании для максимального контроля Укэ; использование ситуаций для переходов от борьбы стоя к борьбе лежа (Укэ оказывается в положении на одном или двух коленях).

Противоборство в партере:

из стандартных исходных положений;

из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе); на выполнение конкретного удержания; уходы от удержаний; защиты от удержаний; поединки со сменой партнеров по упрощенным правилам.

Противоборство в стойке по упрощенным правилам:

с односторонним сопротивлением;

с обоюдным сопротивлением;

с выполнением конкретного броска;

с использованием края татами;

с продолжением атаки в партере.

7 класс.

Совершенствование ранее изученных упражнений.

Тактика взятия захватов и подготовки атакующих действий. Навязывание захвата сопернику, тактика использования сковывания и опережения в захвате. Способы освобождения от захватов партнера (соперника). Комбинирование взятия или освобождения от захвата и технических действий в стойке.

Тактика использования захвата – атакующий захват, блокирующий захват.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка.

Тактика ведения поединка. Атакующая тактика: тактическая задача – реализация активных действий в захвате при выполнении бросков; в комбинациях

бросков. Контратакующая тактика: тактическая задача – противоборство на ответных атаках.

Поединки с тактической задачей на краю татами по упрощенным правилам – использовать усилия соперника для проведения приема.

8 класс.

Совершенствование ранее изученных упражнений.

Тактика в борьбе лежа – переходы от борьбы стоя к борьбе лежа. Самостоятельное составление связок из известных бросков и удержаний.

Комбинирование действий в борьбе лежа – переходы от одного удержания к другому в следствии защитных действий Укэ.

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка (общий план поединка, план поединка с известным соперником) по разделам:

сбор информации (наблюдение, опрос);

сравнение своих возможностей с возможностями соперника (физические качества, стиль ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества);

условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, уровень соревнований.

Поединки по упрощенным правилам:

на сохранение статических положений (использование сковывающего захвата), на преодоление мышечных усилий соперника (освобождение от захвата), на использование инерции движения соперника;

в ходе которых решаются задачи быстрого достижения оценки за проведение приема;

с «условным» проигрышем оценки, с «удержанием» условной оценки;

с уменьшением амплитуды защитных действий соперника.

Тактика участия в соревнованиях. Подготовка к поединку – разминка, самонастройка.

9 класс.

Совершенствование ранее изученных упражнений.

Стойки: особенности борьбы в односторонней (АЙ-ЕЦУ) и разносторонней (КЭНКА-ЕЦУ) стойках; особенности выполнения технических действий в ситуациях односторонней и разносторонней стоек.

Захваты: варианты захватов – рукав и отворот, рукав и отворот сверху, два рукава и другое, способы взятия и умение контролировать противника разнообразными захватами; способы освобождения от захватов соперника.

Противоборство в партере: Укэ снизу обхватывает ногами ногу Тори – освобождение захваченной ноги и переход к удержанию; Укэ на боку, Тори контролирует плечо и локоть Укэ – переход к удержаниям, болевым приемам; Тори и Укэ на одном колене – сбивание и перевороты на удержание с использованием односторонних захватов.

Тактические действия при проведении приемов: тактические действия для создания благоприятных динамических ситуаций при выполнении приемов; реализация тактических действий при проведении приемов в разных частях поединка; построение атакующей тактики при проведении приемов.

Поединки по упрощенным правилам:

по заданиям на выполнение технических действий;

по заданиям на выполнение тактических действий.

Содержание модуля по дзюдо направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по дзюдо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

воспитание чувства патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития дзюдо;

готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;

формирование основ нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий дзюдо;

ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии дзюдо;

сформированность осознанного, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам;

ценность самостоятельности и инициативы.

При изучении модуля по дзюдо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами дзюдо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

понимать намерения других людей, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

делать выбор и брать ответственность за решение;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий дзюдо;

умение объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других.

При изучении модуля по дзюдо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

рассматривать дзюдо как часть физической культуры, выделять этапы развития дзюдо, характеризовать основные формы занятий дзюдо;

анализировать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, двигательным режимом, включающим элементы дзюдо, и физической подготовленностью обучающихся, формированием нравственных (на основе принципов дзюдо) и волевых (в процессе занятий с элементами дзюдо) качеств личности;

объяснять базовые определения дзюдо, применять их в процессе занятий физическими упражнениями со сверстниками, используя известные определения анализировать особенности технических и тактических действий дзюдо, характеризовать влияние элементов дзюдо на развитие физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с использованием элементов дзюдо (специально-подготовительные упражнения дзюдоистов, имитационные упражнения), определять их направленность и формулировать задачи выполнения, рационально планировать режим дня и учебной недели с систематическими занятиями физическими упражнениями, осуществлять профилактику вредных привычек;

соблюдать требования к технике безопасности при подготовке мест занятий физическими упражнениями, рационально подбирать форму одежды для занятий;

знать правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, организовывать индивидуальный отдых и досуг с использованием различных форм занятий физическими упражнениями и соревнований (в том числе по дзюдо) с участием в качестве как спортсмена, так и зрителя;

составлять комплексы физических упражнений из элементов дзюдо оздоровительной, корригирующей, тренирующей направленности для укрепления собственного здоровья и повышения физической подготовленности;

классифицировать упражнения дзюдо по их функциональной направленности на организм, планировать последовательность их выполнения и дозировку в процессе самостоятельных занятий (специально-подготовительные упражнения

дзюдоистов) с направленностью на укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;

анализировать технику в процессе изучения элементов дзюдо и выявлять собственные ошибки и устранять их;

проводить самооценку показателей физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными нормами, анализировать их динамику в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

выполнять основные элементы дзюдо;

выполнять специально-подготовительные упражнения дзюдоистов;

выполнять комплексы упражнений с элементами дзюдо, формирующие мышечный корсет и укрепляющие свод стопы.

характеризовать историю дзюдо в мире и в России, роль Д. Кано и В. Ощепкова в развитии дзюдо, вклад великих спортсменов-дзюдоистов в популяризацию вида спорта в стране;

обосновать признаки положительного влияния занятий с элементами дзюдо на организм и личность обучающихся;

систематически вести дневник самостоятельных занятий физическими упражнениями с элементами дзюдо, разрабатывать планы самостоятельных занятий с использованием элементов дзюдо (имитационные упражнения), анализировать динамику индивидуального физического состояния;

осуществлять судейство поединка в дзюдо по упрощенным правилам;

выполнять технические и тактические действия дзюдо в учебном поединке по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы ГТО.

МОДУЛЬ «ТЭГ-РЕГБИ»

Пояснительная записка к модулю «Тэг-регби»

Модуль «Тэг-регби» (далее – модуль по тэг-регби, тэг-регби, регби) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения.

Тэг-регби способствует формированию здорового образа жизни обучающихся, знакомит их с новым для многих видом спорта регби в адаптированном бесконтактном и не травмоопасном варианте, дает возможность ребенку выбрать для себя путь развития в командном виде спорта. Занятия тэг-регби обеспечивает постоянную двигательную активность.

Тэг-регби позволяет избирательно решать задачи обучения: в основе начального обучения лежит игровая деятельность с элементами регби (игровые упражнения, эстафеты, игры), осуществляется общая физическая подготовка

обучающихся с включением элементов тэг-регби, физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа. Алгоритм обучения тэг-регби делает возможным в минимальные сроки научиться играть в тэг-регби, что позволяет комплексно воздействовать на широкий спектр физических, личностных качеств и социальных функций занимающихся.

Целью изучения модуля по тэг-регби является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств регби.

Задачами изучения модуля по тэг-регби являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по тэг-регби;

формирование общих представлений о тэг-регби, о его истории, возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование образовательного фундамента, культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами тэг-регби;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре средствами тэг-регби;

популяризация тэг-регби среди обучающихся и привлечение проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям тэг-регби, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в спортивных соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по тэг-регби.

Учебный материал по тэг-регби доступен для освоения всеми обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

В содержании модуля по тэг-регби специфика регби сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция модуля по тэг-регби поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль по тэг-регби может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по тэг-регби с выбором различных элементов тэг-регби с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Содержание модуля по тэг-регби

1) Знания о тэг-регби.

История регби. Техника безопасности на занятиях тэг-регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тэг-регби.

Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. Форма и экипировка занимающегося тэг-регби. Гигиена и самоконтроль при занятиях тэг-регби.

Правила подбора физических упражнений регбиста. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств регбиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Знание игровых амплуа

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тэг-регби: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби. Организация и проведение занятий по тэг-регби. Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по тэг-регби. Тестирование уровня физической подготовленности в тэг-регби.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тэг-регби.

Индивидуальные технические действия:

Техника владения регбийным мячом:

стойки и перемещения;

держание мяча, бег с мячом, розыгрыш мяча, прием мяча, подбор и приземление мяча;

финты;

передвижения с мячом по площадке;

передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении;

передачи в колоннах с перемещениями;

передача и ловля высоко летящего мяча;

подбор неподвижного мяча, катящегося мяча.

Тактические взаимодействия:

в парах, в тройках, кресты, забегания, смещения, линия защиты;

тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;

быстрые переключения в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры в тэг-регби по упрощенным правилам.

Содержание модуля по тэг-регби направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по тэг-регби на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по тэг-регби на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

осознание значимости ценностей регби: единство, солидарность, уважение, дисциплина, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

способность самостоятельного принятия решений и командного игрового взаимодействия;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

При изучении модуля по тэг-регби на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

восприятие тэг-регби как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и ассоциального поведения;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий по тэг-регби;

определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, по тэг-регби;

умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, определять наиболее эффективные способы достижения результата в учебной и игровой деятельности;

способность организации самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий тэг-регби для профилактики психического и физического утомления.

При изучении модуля по тэг-регби на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

знания истории и развития регби, их положительного влияния на укрепление мира и дружбы между народами;

понимание значения занятий тэг-регби как средства укрепления здоровья, закаливания, воспитания физических качеств человека и профилактикой вредных привычек;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения различной направленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их;

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре и тэг-регби, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность осуществлять судейство соревнований по тэг-регби, владеть информационными жестами судьи.

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки регбиста;

умение выполнять физические упражнения для развития физических качеств, освоения технических действий в тэг-регби, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

приобретение навыков безопасного поведения во время занятий тэг-регби, правил личной гигиены, знание требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю регбиста;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

знание основ организации самостоятельных занятий тэг-регби со сверстниками, организации и проведения со сверстниками подвижных игр средствами тэг-регби;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений уровня физической подготовленности в тэг-регби.

способность осуществлять судейство соревнований по тэг-регби, владеть информационными жестами судьи.

МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ»

Общая характеристика модуля «Плавание»

Модуль «Плавание» (далее – модуль по плаванию, плавание) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком

каждого человека и гарантирует сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде.

Средства плавания способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством закаливания, повышения выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

При реализации модуля владение различными способами плавания обеспечивает развитие всех физических качеств человека. Прикладное значение плавания обеспечивает приобретение обучающимися компетенций в оказании помощи на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах.

Систематические занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения модуля по плаванию является обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

Задачами изучения модуля по плаванию являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;

формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;

формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники всех способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;

популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по плаванию.

Модуль по плаванию доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по плаванию поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных мероприятиях.

По итогам прохождения модуля по плаванию возможно сформировать у обучающихся общие представления о плавании, навыки плавания и умения применять их в различных условиях, обучить основам техники различных способов плавания, а также безопасному поведению на занятиях в бассейне, на отдыхе у воды и в критических ситуациях.

Модуль по плаванию может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по плаванию с выбором различных элементов плавания, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Содержание модуля по плаванию

1) Знания о плавании.

История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.

Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание). Характеристика стилей плавания.

Водное поло. Прыжки в воду.

Основные правила проведения соревнований по плаванию. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по плаванию (основные функции). Словарь терминов и определений по плаванию.

Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды.

Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Основы прикладного плавания и его значение. Игры и развлечения на воде.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правильное сбалансированное питание пловца.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, в воде, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.

Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способов плавания.

Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания.

Подвижные игры с элементами плавания: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного плавания. Развлечения на воде.

Специальные и имитационные упражнения в воде. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин).

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для совершенствования старта из воды, изучение стартового прыжка с тумбочки, упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, изучение поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине.

Прикладные способы плавания: плавание на боку, брасс на спине, ныряние. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде, способы отдыха в воде, при судорогах во время плавания, плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед, в одежде). Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы освобождения от захватов тонущего. Применение спасательных средств.

Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля по плаванию направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по плаванию на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

чувства патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития плавания;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами плавания профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта,

основы нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий плаванием;

ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

При изучении модуля по плаванию на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий,

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приемов и способов плавания;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля по плаванию на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание значения плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных пловцов, их вклад в развитие плавания;

умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине, баттерфляй (дельфин);

знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

использование основных средств и методов обучения технике способов плавания, знание прикладного значения плавания и применение основных способов спасения пострадавшего на воде, основных и подручных средств спасения на воде, способов плавания в экстремальных ситуациях;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;

умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования;

умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для плавания, демонстрировать технику проплывания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнять различные старты и повороты;

освоение прикладных способов плавания, демонстрацию основных способов транспортировки пострадавшего на воде, применение спасательных средств;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании, проплывание дистанции 50 метров вольным стилем без остановки, дистанции 25 метров различными стилями плавания в полной координации, участие в соревнованиях по плаванию.

МОДУЛЬ «ХОККЕЙ»

Пояснительная записка модуля «Хоккей»

Модуль «Хоккей» (далее – модуль по хоккею, хоккей) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Выполнение сложнокоординационных, технико-тактических действий в хоккее обеспечивает эффективное развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости) и формирование двигательных навыков.

Средства хоккея формируют у обучающихся чувство патриотизма, нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами

(смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность, способность управлять своими эмоциями).

Целью изучения модуля по хоккею является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств хоккея.

Задачами изучения модуля по хоккею являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по хоккею;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития хоккея в частности;

формирование общих представлений о хоккее, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «хоккей»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами вида спорта «Хоккей»;

популяризация вида спорта «Хоккей», привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям хоккеем, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в спортивных соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по хоккею.

Модуль по хоккею доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по хоккею поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, подготовке и проведении спортивных мероприятий, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль по хоккею может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по хоккею с выбором различных элементов хоккея, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Содержание модуля по хоккею

1) Знания о хоккее.

История развития отечественных хоккейных клубов. Ведущие игроки хоккейных клубов региона и Российской Федерации. Названия и роль главных хоккейных организаций, осуществляющих развитие вида спорта «хоккей» (федераций).

Требования к безопасности при организации занятий хоккеем. Характерные травмы хоккеистов и мероприятия по их предупреждению.

Хоккейный словарь терминов и определений. Правила соревнований вида спорта «хоккей».

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по хоккею. Жесты судьи. Амплуа полевых игроков при игре в хоккей.

Правила подбора физических упражнений для воспитания физических качеств хоккеиста.

Понятия и характеристика технических и тактических элементов хоккея, их название и методика выполнения.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по хоккею в качестве зрителя, болельщика (фаната).

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий хоккеем. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Правильное сбалансированное питание хоккеиста.

Тестирование уровня физической подготовленности в хоккее.

Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для воспитания физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки для реализации технических и тактических действий хоккеиста.

Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных хоккейных упражнений. Разминка и ее роль в уроке физической культуры.

Техника передвижения на коньках:

бег скользящими, короткими и скрестными шагами, бег с изменением направления движения, спиной вперед переступанием ногами, спиной вперед не отрывая коньков ото льда, спиной вперед скрестными шагами;

повороты влево и вправо скрестными шагами;

старт с места лицом вперед, из различных положений с последующими ускорениями в заданные направления;

торможение с поворотом туловища на 90 градусов на одной и двух ногах;

прыжки толчком одной и двумя ногами, повороты в движении на 180 градусов и 360 градусов;

выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах, падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями;

падение на грудь, на бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении;

комплекс приемов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости;

комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Техника владения клюшкой и шайбой: ведение шайбы, обводка, удары, бросок шайбы, остановка шайбы, прием шайбы с одновременной ее подработкой и последующими действиями, отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

Техника игры вратаря:

торможение на параллельных коньках;

передвижения короткими шагами, повороты в движении на 180 градусов, 360 градусов в основной стойке вратаря, бег спиной вперед, лицом вперед;

ловля шайбы ловушкой в шпагате, на блин;

отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках, щитками с падением на бок (вправо, влево).

Тактическая подготовка:

скоростное маневрирование и выбор позиции, дистанционная опека, контактная опека;

отбор шайбы перехватом, клюшкой, с применением силовых единоборств;

ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок.

Групповые тактические действия.

Командные атакующие тактические действия.

Тактика игры вратаря. Выбор позиции в воротах.

Учебные игры в хоккей. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля по хоккею направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по хоккею на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития хоккея, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами хоккея профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного общения в команде, со сверстниками и педагогами;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по хоккею;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях.

При изучении модуля по хоккею на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами хоккея, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать собственные возможности и правильность выполнения задач;

умение соотносить собственные действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать графические пиктограммы физических упражнений, схемы для тактических и игровых задач и преобразовывать их в выполнение двигательных действий;

умение 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;

формирование компетентности в области использования ИКТ, соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля по хоккею на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий хоккеем в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знания роли хоккейных организаций регионального и всероссийского уровней, общих сведений о развитии отечественных хоккейных клубов, игроках ведущих хоккейных клубов региона и Российской Федерации, принесших славу российскому хоккею;

знания правил соревнований по виду спорта «Хоккей», состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по хоккею и основных функций судей, жестов судьи, применения и соблюдения правил игры в хоккей в процессе учебной и соревновательной деятельности, правил соревнований и судейской терминологии в игре;

умение классифицировать: физические упражнения и применять правила подбора физических упражнений для развития различных физических качеств, общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, формирующие двигательные умения и навыки для реализации технических и тактических действий хоккеиста, определять их эффективность;

умение описания и демонстрации правильной техники выполнения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в хоккее;

знание определений тактической и технической подготовки хоккеиста, описание тактических и технических элементов игры в хоккей, характеристика и владение методикой технических и тактических элементов хоккея, их применение в учебных, игровых заданиях;

применение техники владения клюшкой и шайбой (ведение, обводка, финты, бросок, удары, остановка, отбор) в игровых ситуациях;

выполнение комплекса технических приемов по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования, перехватов шайбы различным способом в игре;

применение групповых тактических действий (переключение, взаимодействие защитников с вратарем, оборонительные системы) в игровой и соревновательной деятельности;

умение характеризовать амплуа полевых игроков при игре в хоккей, определять амплуа игроков и выбирать позицию игроков в зависимости от игровой ситуации;

умение демонстрировать атакующие действия с шайбой и без шайбы, командные атакующие действия и способы атаки и контратаки в хоккее, тактические комбинации при различных игровых ситуациях;

умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике владения клюшкой и шайбой (ведение, обводка, финты, бросок, удары, остановка, отбор) и ошибки в технике передвижения на коньках различным способом;

знание и соблюдение правил безопасного, правомерного поведения во время соревнований по хоккею в качестве зрителя, болельщика;

знание характеристики внешних признаков утомления, осуществление самоконтроля и применение средств восстановления организма после физической нагрузки на занятиях хоккеем, способность применять самоконтроль в учебной и соревновательной деятельности;

соблюдение правил личной гигиены и ухода за хоккейным спортивным инвентарем и оборудованием, подбора спортивной одежды и обуви для занятий хоккеем;

способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств хоккея, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

знание контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности хоккеиста, умение проводить тестирование уровня физической подготовленности юного хоккеиста, сравнивать свои результаты с результатами других обучающихся;

взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых упражнений тактического характера, проявление толерантности во время учебной и соревновательной деятельности.

МОДУЛЬ «ФУТБОЛ»

Пояснительная записка модуля «Футбол»

Учебный модуль «Футбол» (далее – модуль по футболу, футбол) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному физической культуре с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Футбол – самая популярная и доступная игра, которая является эффективным средством физического воспитания, содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Футбол позволяет обучающимся понимать принципы взаимовыручки, проявлять волю, терпение и развивать чувство ответственности. В процессе игры формируется командный дух, познаются основы взаимодействия друг с другом. Футбол – командная игра, в которой каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Психологический климат в команде играет определяющую роль и оказывает серьезное влияние на результат. Футбол дает возможность выработать коммуникативные навыки, развить чувство сплоченности и желание находить общий язык с партнером, а также решать конфликтные ситуации.

Систематические занятия футболом оказывают на организм обучающихся всестороннее влияние: повышают общий объем двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Модуль по футболу рассматривается как средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры как для мальчиков, так и для девочек, повышает умственную работоспособность, снижает заболеваемость и утомление у обучающихся, возникающее в ходе учебных занятий.

Целями изучения модуля по футболу» являются: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Футбол».

Задачами изучения модуля по футболу являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

формирование общих представлений о футболе, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся, укрепление их физического, нравственного, психологического и социального здоровья, обеспечение культуры безопасного поведения средствами футбола;

ознакомление и обучение физическим упражнениям общеразвивающей и корригирующей направленности посредством освоения технических действий в футболе;

ознакомление и освоение знаний об истории и развитии футбола, основных понятиях и современных представлениях о футболе, его возможностях и значениях в процессе развития и укрепления здоровья, физическом развитии обучающихся;

обучение двигательным умениям и навыкам, техническим действиям в футболе в образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности и при организации самостоятельных занятий по футболу;

воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой деятельности средствами футбола;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами футбола;

популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способность к занятиям футболом, в школьные спортивные клубы, футбольные секции и к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по футболу.

Модуль по футболу доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Расширяет

и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате обучения и формирования новых двигательных действий средствами футбола, их использования в прикладных целях для увеличения объема двигательной активности и оздоровления в повседневной жизни.

Интеграция модуля по футболу поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к выполнению норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

Модуль по футболу может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по футболу с выбором различных элементов футбола, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Содержание модуля по футболу

1) Знания о футболе.

Сведения о ведущих отечественных и зарубежных футбольных клубах, их традициях.

Выдающиеся отечественные и зарубежные игроки, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола.

Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля, инвентарь и оборудование для занятий футболом. Судейство соревнований по футболу, роль и обязанности судейской бригады.

Соревнования по футболу, фестивали и футбольные проекты, проводимые для общеобразовательных организаций и обучающихся («Кожаный мяч», «Мини-футбол – в школу», «Футбол в школе» и другие физкультурно-спортивные мероприятия).

Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем.

Правила безопасного поведения на занятиях футболом и стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя, болельщика.

Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов.

Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, развитие физических качеств и физической подготовленности организма.

Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального поведения.

Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека.

Стратегии, системы, тактика и стили игры футбол.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры.

Подбор физических упражнений и комплексов для развития физических качеств футболиста. Методические принципы построения частей урока (занятия) по футболу.

Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом.

Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. Контроль за физической нагрузкой, физическим развития и состоянием здоровья.

Тестирование уровня физической и технической подготовленности в футболе.

3) Физическое совершенствование.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с футбольным мячом.

Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств, упражнения на частоту движений ног и специально-беговые упражнения.

Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами и техническими приемами футбола.

Индивидуальные технические действия с мячом:

ведение мяча ногой – различными способами с изменением скорости и направления движения, с различным сочетанием техники владения мячом (развороты с мячом, обманные движения («финты»), удары по мячу ногой);

остановка мяча ногой – внутренней стороной стопы, подошвой, средней частью подъема, с переводом в стороны;

удары по мячу ногой – внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема;

удар по мячу головой – серединой лба;

обманные движения («финты») – «остановка» мяча ногой, «уход» выпадом, «уход» в сторону, «уход» с переносом ноги через мяч, «удар» по мячу ногой;

отбор мяча – выбиванием, перехватом;

Вбрасывание мяча.

Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах, тактические действия (в процессе учебной игры и (или) соревновательной деятельности). Игра в футбол по упрощенным правилам.

Учебные игры в футбол. Участие в фестивалях и соревнованиях по футболу.

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности обучающихся в футболе.

Содержание модуля по футболу направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по футболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития футбола;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, положительных качеств личности;

моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

освоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами футбола.

При изучении модуля по футболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач и собственные возможности их решения;

умение сопоставлять свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами футбола, определять и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе;

находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учета интересов;

формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот, схемы для тактических, игровых задач.

При изучении модуля по футболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий футболом в формировании личностных качеств, основ здорового образа жизни, укреплении и сохранении здоровья;

знания правил соревнований по виду спорта футбол, состава судейской бригады их роли, обязанностей, основных функций и жесты;

соблюдать правила игры футбол в учебных играх в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

знания правил безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя, болельщика;

умение организовывать и проводить подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

демонстрировать технику ударов по мячу ногой различными способами, удар по мячу головой, остановку мяча, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений («финтов»), отбора и вбрасывания мяча;

умение применять изученные технические приемы в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

анализировать выполнение технических приемов в футболе и находить способы устранения ошибок;

выполнять игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах и тактические действия с учетом игровых амплуа и ситуаций, в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий футболом;

соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, футбольным полем, знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке футболистов, а также знание методов тестирования физических качеств и умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования;

участие в соревновательной деятельности на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях;

взаимодействие со сверстниками при выполнении групповых упражнений тактического характера, умение проявлять взаимоуважение во время учебной и соревновательной деятельности.

МОДУЛЬ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Пояснительная записка модуля «Фитнес-аэробика»

Модуль «Фитнес-аэробика» (далее – модуль по фитнес-аэробике, фитнес-аэробика, фитнес) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения.

Занятия фитнесом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности. Фитнес-аэробика

является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Фитнес-аэробика способствует гармоничному развитию обучающихся, всестороннему совершенствованию их двигательных способностей, укреплению здоровья, воспитанию устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формированию навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни.

Целью изучения модуля по фитнес-аэробике является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

Задачами изучения модуля по фитнес-аэробике являются:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по фитнес-аэробике;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

формирование общей культуры развития личности обучающегося средствами фитнес-аэробики, в том числе для самореализации и самоопределения;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности средствами фитнес-аэробики;

укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;

популяризация вида спорта «Фитнес-аэробика» среди детей и молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой;

выявление, развитие у обучающихся творческих способностей;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по фитнес-аэробике.

Модуль по фитнес-аэробике доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей

и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по фитнес-аэробике сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция модуля по фитнес-аэробике поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль по фитнес-аэробике может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по фитнес-аэробике с выбором различных элементов фитнес-аэробики, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Содержание модуля по фитнес-аэробике

1) Знания о фитнес-аэробике.

Фитнес-аэробика как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни. Правила соревнований по виду спорта «Фитнес-аэробика».

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных. Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Специальное оборудование для фитнес-занятий.

Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России. Особенности данного танцевального стиля.

Правила постановки позиции ног, корпуса.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробики.

Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд.

Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученных на уровне начального общего образования.

Классическая аэробика:

структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног);

комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений;

сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы;

подбор элементов, движений и связок классической аэробики.

Степ-аэробика:

базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные);

базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног);

комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма;

сочетание маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы.

Хип-хоп аэробика:

базовые элементы танцевальных движений, базовые движения хип-хопа;

элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях; выразительность танцевальных движений;

комбинации танцевальных движений хип-хопа.

Хореографическая подготовка:

повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: (шаги с подскоками вперед и с поворотом, шаги галопа);

французская классическая балетная постановка позиции рук;

позиции рук классического танца;

взаимодействие в паре, синхронность, распределение движений и фигур в пространстве, внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность.

Содержание модуля по фитнес-аэробике направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по фитнес-аэробике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить способы взаимодействия с партнерами во время занятий фитнес-аэробикой, а также в учебной и игровой деятельности;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и взаимоуважения в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробики, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование навыка сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности с использованием средств фитнес-аэробики;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами фитнес-аэробики как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробики.

При изучении модуля по фитнес-аэробике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами фитнес-аэробики, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по фитнес-аэробике;

умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнес-аэробики в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

умение выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

При изучении модуля по фитнес-аэробике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий фитнес-аэробикой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знания основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий фитнес-аэробикой; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасных ситуаций; умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой;

знания современных правил организации и проведения соревнований по фитнес-аэробике, правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады, осуществление судейства композиций в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

умения применять правила требований безопасности к местам проведения занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах), правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, правильного выбора обуви и одежды;

умение характеризовать классификацию видов фитнес-аэробики;

знание и понимание техники и последовательности выполнения упражнений по фитнес-аэробике;

выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

умение сочетать маршевые и лифтовые элементы;

умение подбирать музыку для комплексов упражнений фитнес-аэробики с учетом интенсивности и ритма;

умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися и оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий по фитнес-аэробике;

формирование основ музыкальных знаний грамоты (музыкальный квадрат, музыкальная фраза);

формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки во время занятий фитнес-аэробикой;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя, разминку, стретчинг, танцевальные движения с элементами фитнес-аэробики во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

знания методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями.

МОДУЛЬ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Пояснительная записка модуля «Спортивная борьба»

Модуль «Спортивная борьба» (далее – модуль по спортивной борьбе, спортивная борьба) на уровне основного общего образования разработан с целью

оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Спортивная борьба является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Спортивная борьба представляет собой целостную систему физического воспитания и включает все многообразие двигательных действий свойственных биомеханическими возможностям организма человека с использованием в учебном процессе всего арсенала физических упражнений различной направленности, что обеспечивает эффективное развитие физических качеств и двигательных навыков.

Целью изучение модуля по спортивной борьбе является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств видов спорта входящих в термин «Спортивная борьба» (вольная, греко-римская, женская вольная борьба).

Задачами изучения модуля по спортивной борьбе являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по спортивной борьбе;

формирование общих представлений о виде спорта «спортивная борьба», ее истории развития, возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, имеющими общеразвивающую и корригирующую направленность, техническими действиями и приемами спортивной борьбы;

формирование общей культуры развития личности обучающегося средствами спортивной борьбы, в том числе для самореализации и самоопределения;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей

обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами спортивной борьбы;

популяризация спортивной борьбы среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям борьбой, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по спортивной борьбе.

Модуль по спортивной борьбе доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по спортивной борьбе сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и другие).

Интеграция модуля по спортивной борьбе поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль по спортивной борьбе может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по спортивной борьбе с выбором различных ее элементов, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Содержание модуля по спортивной борьбе

1) Знания о спортивной борьбе.

История развития отечественных и зарубежных борцовских клубов. Ведущие борцы региона и Российской Федерации.

Названия и роль главных российских организаций, федераций, осуществляющих управление и развитие спортивной борьбой.

Борцовские клубы, их история и традиции. Известные отечественные борцы и тренеры.

Достижения отечественной сборной команды страны и российских клубов на мировых чемпионатах, первенствах и международных соревнованиях.

Требования безопасности при организации занятий спортивной борьбой. Характерные травмы борцов и мероприятия по их предупреждению.

Словарь терминов и определений по спортивной борьбе.

Правила соревнований по спортивной борьбе. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по спортивной борьбе. Жесты судьи.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств борца.

Понятия и характеристика технических и тактических элементов и приемов в спортивной борьбе, их название и техника выполнения.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по спортивной борьбе в качестве зрителя, болельщика.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.

Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правильное сбалансированное питание борца.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортивной борьбой. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Тестирование уровня физической подготовленности в спортивной борьбе.

Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий борца: общеподготовительных, специально-подготовительных и имитационных упражнений.

Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из арсенала спортивной борьбы. Разминка и ее роль в уроке физической культуры.

Технические приемы и тактические действия в спортивной борьбе, изученные на уровне начального общего образования.

Индивидуальные технические действия и передвижения: различные виды ходьбы и бега.

Акробатические элементы: перекаты, различные виды кувырков, перевороты боком, перевороты разгибом и другие элементы.

Специальные упражнения из арсенала спортивной борьбы: борцовский и гимнастический мост, передвижения на мосту, забегания на борцовском мосту, перевороты и другие упражнения.

Базовые технические действия в партере: перевороты рычагом, перевороты переходом, перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты накатом, перевороты прогибом, перевороты разгибанием, перевороты через себя, накрывания, дожимания, выходы наверх, защиты и контрприемы, а также другие приемы в партере из арсенала греко-римской и вольной борьбы. Связки и комбинации технических действий в партере.

Базовые технические действия в стойке: переводы в партер рывком за руку, переводы в партер нырком под руку, переводы в партер вращением, переводы сбиванием, сваливания, сбивания, броски вращением, броски подворотом, броски через плечи, защиты и контрприемы, а также другие приемы в стойке из арсенала греко-римской и вольной борьбы. Связки и комбинации технических действий в стойке.

Тактические действия: тактика атаки, тактика обороны, тактика поединка. Выбор тактических способов для ведения поединка с конкретным соперником (угроза, вызов, сковывание, повторная атака, двойной обман, обратный вызов).

Учебные, тренировочные и контрольные поединки, игры с элементами единоборств. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля по спортивной борьбе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по спортивной борьбе на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения национальной сборной команды страны по спортивной борьбе и ведущих российских борцов на чемпионатах мира, чемпионатах Европы и других международных соревнованиях, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития спортивной борьбы в современном обществе;

умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами спортивной борьбы;

проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами спортивной борьбы, профессиональных предпочтений в области физической культуры, спорта и общественной деятельности, в том числе через ценности, традиции и идеалы главных организаций по спортивной борьбе регионального, всероссийского и мирового уровней, отечественных и зарубежных борцовских клубов, а также школьных спортивных клубов;

сформированность поведения на основе взаимоуважения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами, взрослыми), достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по спортивной борьбе;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами спортивной борьбы.

При изучении модуля по спортивной борьбе на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по спортивной борьбе;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми, работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот, схемы для тактических, игровых задач;

способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

При изучении модуля по спортивной борьбе на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий спортивной борьбой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знания роли главных организаций по спортивной борьбе регионального и всероссийского уровней, общих сведений о развитии отечественных борцовских клубов, ведущих борцах клубов, региона и Российской Федерации;

знания правил соревнований по виду спорта спортивная борьба, состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по спортивной борьбе и основных функций судей, жестов судьи, осуществление судейства учебных поединков и игр с элементами единоборств в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя, подвижные игры и эстафеты с элементами единоборств, учебные поединки, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки в спортивной борьбе, основные методы обучения техническим и тактическим приемам;

умение демонстрировать технику базовых технических действий в стойке и партере;

умение демонстрировать тактические действия: тактика атаки, тактика обороны, тактика поединка, выбор тактических способов для ведения поединка с конкретным соперником (угроза, вызов, сковывание, повторная атака, двойной обман, обратный вызов);

применение изученных технических и тактических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ спортивной борьбы, умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике поединков по спортивной борьбе;

умение составлять и выполнять индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств борцов;

умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике выполнения приемов борьбы;

умение применять правила безопасности при занятиях борьбой правомерного поведения во время соревнований по спортивной борьбе в качестве зрителя, болельщика;

умение характеризовать внешние признаки утомления, осуществлять самоконтроль и применять средства восстановления организма после физической нагрузки на занятиях борьбой, умение применять самоконтроль в учебной и соревновательной деятельности;

умение соблюдать правила личной гигиены и ухода за борцовским спортивным инвентарем и оборудованием;

умение подбирать спортивную одежду и обувь для занятий спортивной борьбой;

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием средств спортивной борьбы, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

знания контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности борца, умение проводить тестирование уровня физической и технической подготовленности юного спортсмена, сравнивать свои результаты с результатами других обучающихся;

владение навыками взаимодействия в коллективе сверстников при выполнении групповых упражнений тактического характера, умение проявлять толерантность во время учебной и соревновательной деятельности.

МОДУЛЬ «ФЛОРБОЛ»

Пояснительная записка модуля «Флорбол»

Модуль «Флорбол» (далее – модуль по флорболу, флорбол) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Флорбол является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Выполнение сложно координационных, технико-тактических действий во флорболе, связанных с ходьбой, бегом, борьбой за мяч, прыжками, быстрым стартом и ускорениями, резкими торможениями и остановками, ударами по мячу обеспечивает эффективное развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости) и двигательных навыков.

Целью изучение модуля по флорболу является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «флорбол».

Задачами изучения модуля по флорболу являются:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по флорболу;

формирование общих представлений о виде спорта «флорбол», его истории развития, возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, имеющими общеразвивающую и корригирующую направленность, техническими действиями и приемами вида спорта «флорбол»;

формирование общей культуры развития личности обучающегося средствами флорбола, в том числе для самореализации и самоопределения;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами флорбола;

популяризация флорбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям флорболом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по флорболу.

Модуль по флорболу доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по флорболу сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся.

Интеграция модуля по флорболу поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, подготовке и проведении спортивных мероприятий, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участия в спортивных соревнованиях.

Модуль по флорболу может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по флорболу с выбором различных его элементов, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Содержание модуля по флорболу

1) Знания о флорболе.

История развития отечественных и зарубежных флорбольных клубов. Ведущие игроки флорбольных клубов региона и Российской Федерации.

Названия и роль главных российских флорбольных организаций, федераций, осуществляющих управление флорболом.

Флорбольные клубы, их история и традиции. Известные отечественные флорболисты и тренеры.

Достижения отечественной сборной команды страны и российских клубов на мировых первенствах и международных соревнованиях.

Требования безопасности при организации занятий флорболом. Характерные травмы флорболистов и мероприятия по их предупреждению.

Флорбольный словарь терминов и определений.

Правила соревнований игры во флорбол. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по флорболу. Жесты судьи.

Амплуа полевых игроков при игре во флорбол.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств флорболистов.

Понятия и характеристика технических и тактических элементов флорбола, их название и методика выполнения.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по флорболу в качестве зрителя, болельщика (фаната).

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.

Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правильное сбалансированное питание флорболиста.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий флорболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Тестирование уровня физической подготовленности во флорболе.

Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий флорболиста: общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных флорбольных упражнений. Разминка и ее роль в уроке физической культуры.

Технические приемы и тактические действия во флорболе, изученные на уровне начального общего образования.

Элементы техники передвижения по игровой площадке полевого игрока во флорболе.

Ведение мяча:

различными способами дриблинга (с перекладыванием, способом «пятка-носок»);

без отрыва мяча от крюка клюшки;

ведение мяча толками (ударами), ведение, прикрывая мяч корпусом;

смешанный способ ведения мяча.

Прием: прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), прием мяча корпусом и ногой, прием летного мяча клюшкой.

Передача мяча: ударом, броском, верхом, по полу, неудобной стороной.

Бросок мяча: заметающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны.

Удар по мячу: заметающий, удар-щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летному мячу.

Обводка и обыгрывание: обеганием соперника, прокидкой или пробросом мяча, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов).

Отбор мяча (в момент приема и во время ведения): выбивание или вытаскивание.

Перехват мяча: клюшкой, ногой, корпусом.

Розыгрыш спорного мяча: выигрыш носком пера клюшки на себя, выбивание, продавливание.

Техника игры вратаря:

стойка (высокая, средняя, низкая);

элементы техники перемещения (приставными шагами, стоя на коленях, на коленях толчком одной или двумя руками от пола, отталкиванием ногой от пола со стойки на колене, смешанный тип);

элементы техники противодействия и овладения мячом (парирование – отбивание мяча ногой, рукой, туловищем, головой, ловля – одной или двумя руками, накрывание);

элементы техники нападения (передача мяча рукой).

Тактика игры вратаря: выбор позиции при атакующих действиях соперника и стандартных положениях, правильный способ применения технических действий в игре, атакующие действия (пас), руководство игрой партнеров по обороне.

Тактика нападения:

индивидуальные действия с мячом и без мяча (открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля, подключение);

групповые взаимодействия и комбинации (в парах, тройках, группах, при стандартных положениях);

командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации атакующих действий в различных игровых ситуациях (позиционная атака, быстрая атака), расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в атаке (спорный мяч, свободный удар, ввод мяча в игру), расположение и взаимодействие игроков при игре в неравночисленных составах в атаке (игра в численном большинстве).

Тактика защиты:

Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия различным комбинациям. Создания численного превосходства в обороне.

Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации оборонительных действий в различных игровых ситуациях (позиционная оборона, против быстрой атаки), расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в защите (спорный мяч, свободный удар, ввод мяча в игру), расположение и взаимодействие игроков при игре в неравночисленных составах (игра в численном меньшинстве).

Учебные игры во флорбол. Малые (упрощенные) игры в технико-тактической подготовке флорболистов. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля по флорболу направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по флорболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения национальной сборной команды страны по флорболу и ведущих российских клубов на чемпионатах мира, чемпионатах Европы и других международных соревнованиях, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития флорбола в современном обществе;

умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами флорбола;

проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами флорбола, профессиональных предпочтений в области физической культуры, спорта и общественной деятельности, в том числе через ценности, традиции и идеалы главных флорбольных организаций регионального, всероссийского и мирового уровней, отечественных и зарубежных флорбольных клубов, а также школьных спортивных клубов;

сформированность поведения на основе взаимоуважения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами, взрослыми), достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по флорболу;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами флорбола.

При изучении модуля по флорболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметных результаты**:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по флорболу;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми, работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот, схемы для тактических, игровых задач;

способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

При изучении модуля по флорболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий флорболом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание роли флорбольных организаций регионального и всероссийского уровней, общих сведений о развитии отечественных флорбольных клубов, игроках ведущих флорбольных клубов региона и Российской Федерации;

знания правил соревнований по виду спорта флорбол, состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по флорболу и основных функций судей, жестов судьи, осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя, подвижные игры и эстафеты с элементами флорбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки во флорболе, основные методы обучения техническим приемам;

умение демонстрировать технику владения клюшкой и мячом: ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, в том числе в сочетании с приемами техники передвижения, отбора и розыгрыша спорного мяча,

технических приемов и тактических действий игры вратаря (стойки, элементы техники перемещения, элементы техники противодействия и овладения мячом, элементы техники нападения), применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике нападения и защиты с учетом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, игровых ситуаций, применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ флорбола, умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры во флорбол;

умение составлять и выполнять индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств флорболистов;

умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике владения клюшкой и мячом (ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча) и ошибки в технике передвижения различными способами;

умение применять правила безопасности при занятиях флорболом правомерного поведения во время соревнований по флорболу в качестве зрителя, болельщика;

умение характеризовать внешние признаки утомления, осуществлять самоконтроль и применять средства восстановления организма после физической нагрузки на занятиях флорболом, умение применять самоконтроль в учебной и соревновательной деятельности;

умение соблюдать правила личной гигиены и ухода за флорбольным спортивным инвентарем и оборудованием, умение подбирать спортивную одежду и обувь для занятий флорболом;

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием средств флорбола, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

знания контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности флорболиста, умение проводить тестирование уровня физической и технической подготовленности юного флорболиста, сравнивать свои результаты с результатами других обучающихся;

владение навыками взаимодействия в коллективе сверстников при выполнении групповых упражнений тактического характера, умение проявлять взаимоуважение во время учебной и соревновательной деятельности.

МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Пояснительная записка модуля «Легкая атлетика»

Модуль «Легкая атлетика» (далее – модуль по легкой атлетике, легкая атлетика) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия легкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Виды легкой атлетики имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Беговые виды легкой атлетики, как средство закаливания, оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям.

Целью изучения модуля по легкой атлетике является обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

Задачами изучения модуля по легкой атлетике являются:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;

формирование технических навыков бега, прыжков, метаний и умения применять их в различных условиях;

формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам, отдыхе на природе, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;

популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по легкой атлетике.

Модуль по легкой атлетике доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по легкой атлетике поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, плаванию, подвижным и спортивным играм, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО, подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль по легкой атлетике может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по легкой атлетике, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей,

в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Содержание модуля по легкой атлетике

1) Знания о легкой атлетике.

История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.

Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).

Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.

Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона).

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции).

Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.

Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.

Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека.

Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний).

Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики.

Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики.

Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовой и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.

Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний и ее совершенствования.

Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.

Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов в беге, прыжках и метаниях.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.

Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером.

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата.

Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры).

Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики, упражнения для изучения техники при занятиях бегом, прыжками и метаниями.

Прикладные виды легкой атлетики (кросс).

Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Участие в соревновательной деятельности. Соревнования, проводимые по нестандартным многоборьям (3–4 вида – «станции»), имеющие четкую направленность – спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую.

Содержание модуля по легкой атлетике направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития легкой атлетики, проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;

проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики.

При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми, работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

знания о значении легкой атлетики, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

знания о роли легкой атлетики в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижениях выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие легкой атлетики;

умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, соревнования на стадионе, в манеже, пробеги по шоссе, кросс, спортивная ходьба);

знания легкоатлетических дисциплин и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по различным видам легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

использование основных средств и методов обучения основам техники различных видов легкой атлетики, знание прикладного значения легкой атлетики;

применение правил поведения и требований безопасности при организации занятий легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и вне стадиона;

умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники отдельных видов легкой атлетики и их совершенствование;

умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для легкой атлетики в целом и отдельно для бега, прыжков и метаний;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики, участие в соревнованиях по легкой атлетике.

МОДУЛЬ «БАДМИНТОН»

Пояснительная записка модуля «Бадминтон»

Модуль «Бадминтон» (далее – модуль по бадминтону, бадминтон) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Игра в бадминтон является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития обучающихся. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают быстроту, силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, различных перемещениях.

Широкая возможность вариативности нагрузки позволяет использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе. Занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности зрительных анализаторов, в частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц. Эффективность занятий бадминтоном обоснована для коррекции зрения и осанки ребенка.

В процессе игры в бадминтон обучающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, благодаря чему игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей. Игра в бадминтон на открытом воздухе (в парке, на пляжах

вблизи водоемов или просто во дворе дома) создает прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

Целью изучения модуля по бадминтону является формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой и спортом средствами бадминтона.

Задачами изучения модуля по бадминтону являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности в соответствии с половозрастными нормами средствами бадминтона;

формирование и развитие физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по бадминтону;

обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических действий бадминтона;

освоение знаний об истории развития бадминтона как олимпийского вида спорта, основных формах занятий бадминтоном, их связи с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга;

обучение двигательным и инструктивным умениям и навыкам, технико-тактическим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;

воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами бадминтона;

популяризация бадминтона среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям бадминтона, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных подростков в области спорта.

Место и роль модуля по бадминтону.

Модуль по бадминтону сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в содержание учебного предмета «Физическая культура» (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся, независимо от уровня их физического развития, физической подготовленности, здоровья и пола.

Интеграция модуля по бадминтону поможет обучающимся в освоении содержательных разделов программы учебного предмета «Физическая культура» – «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование» в рамках реализации рабочей программы по физической культуре, при подготовке и проведении спортивных мероприятий, в достижении образовательных результатов внеурочной деятельности и дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов и участии в соревнованиях.

Модуль по бадминтону может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по бадминтону с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Содержание модуля по бадминтону

1) Знания о бадминтоне.

Бадминтон в содержании физической культуры в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного образования по бадминтону; организация спортивной работы по бадминтону в общеобразовательной школе. Бадминтон и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий бадминтоном, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Спортивные игры в программе Олимпийских игр. Бадминтон как олимпийский вид спорта.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Олимпийское движение в СССР и современной России. История дебюта

бадминтона на Олимпийских играх в Барселоне. Развитие бадминтона как олимпийского вида спорта. Олимпийские чемпионы по бадминтону.

Влияние занятий бадминтоном на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие средствами бадминтона. Бадминтон – средство адаптивной физической культуры.

Бадминтон и здоровье. Организация здорового образа жизни, профилактика вредных привычек средствами бадминтона.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Составление индивидуального режима дня, место и временной диапазон занятиями бадминтоном в режиме дня. Бадминтон как средство физического развития человека, формирования правильной осанки, профилактики миопии. Составление комплексов физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью и правила их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий бадминтоном на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий бадминтоном. Ведение дневника самоконтроля по физической культуре.

Физическая подготовка в бадминтоне и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств, необходимых для успешного освоения двигательных умений и навыков в бадминтоне. Способы определения индивидуальной физической нагрузки при занятиях бадминтоном. Правила проведения измерительных процедур по оценке уровня физической подготовленности средствами бадминтона.

Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов средствами контрольных упражнений бадминтона. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой в бадминтоне.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений с элементами бадминтона на открытых площадках.

Техническая подготовка в бадминтоне и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины

и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Профилактика и лечение миопии. Разработка индивидуальных планов занятий адаптивной физической культурой для людей с нарушением зрения. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой с использованием средств бадминтона. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Техники восстановления после физических нагрузок как средство оптимизации работоспособности, их правила и приемы во время самостоятельных занятий бадминтоном.

3) Физическое совершенствование.

Бадминтон против близорукости. Упражнения физкультминуток и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий бадминтоном. Индивидуальные и парные упражнения с одним и двумя воланами (разноцветными) для профилактики миопии. Физические упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов с элементами бадминтона.

Правила техники безопасности и соблюдение правил гигиены в местах занятия бадминтоном. Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности средствами бадминтона.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: профилактики нарушения осанки, зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами бадминтона: упражнения для профилактики общего утомления и остроты зрения.

Занятия бадминтоном и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Способы держания (хватки) ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке. Техника выполнения ударов. Техника выполнения подачи. Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.

Технические действия: передвижения по площадке, удары на сетке, подачи, техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов.

Технические действия: удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи. Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.

Технические и тактические действия: удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов.

Технико-тактические действия в нападении. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры.

Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в бадминтоне.

Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Содержание модуля по бадминтону способствует достижению обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по бадминтону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития бадминтона, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами бадминтона профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного общения в команде, со сверстниками и педагогами;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по бадминтону;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях.

При изучении модуля по бадминтону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами бадминтона, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать

мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать собственные возможности и правильность выполнения задач;

умение соотносить собственные действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать графические пиктограммы физических упражнений, схемы для тактических и игровых задач и преобразовывать их в выполнение двигательных действий;

умение 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;

формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий, соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля по бадминтону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий бадминтоном в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание истории развития бадминтона как олимпийского вида спорта;

умение характеризовать основные направления и формы организации бадминтона в современном обществе;

понимание значимости технической подготовки для достижения результативности двигательных действий в бадминтоне и влияния физической подготовки на развитие систем организма и укрепление здоровья;

знания правил игры в бадминтон, основных терминов и понятий, правил организации соревнований;

использование бадминтона как эффективного средства двигательной активности в режиме дня, соблюдение режима питания и выполнение оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий в режиме двигательной активности;

умение составлять и выполнять самостоятельно комплексы физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью;

проведение самостоятельных занятий бадминтоном на открытых площадках и в домашних условиях;

умение оценивать состояние организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий бадминтоном, вести дневник самоконтроля по физической культуре;

владение способами оценивания техники выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности средствами тестовых заданий и контрольных упражнений бадминтона;

умение составлять план самостоятельных занятий технической и физической подготовкой в бадминтоне, занятий адаптивной физической культурой для людей с нарушением зрения;

использование техник восстановления после физических нагрузок как средство оптимизации работоспособности и восстановления организма при самостоятельных занятиях бадминтоном;

умение оказывать первую помощь на самостоятельных занятиях бадминтоном и во время активного отдыха;

умение демонстрации правильной техники двигательных действий при игре в бадминтон: способы держания (хватки) ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, удары, подачи;

использование в игре технико-тактические действия в нападении и защите, при одиночной и парной игре;

осуществление игровой деятельности по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

МОДУЛЬ «ТРИАТЛОН»

Пояснительная записка модуля «Триатлон»

Модуль «Триатлон» (далее – модуль по триатлону, триатлон) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Триатлон, как комплексный вид спорта, объединяет наиболее популярные циклические спортивные дисциплины – плавание, велогонка, бег и способствует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию, патриотическому воспитанию обучающихся, их личностному и профессиональному самоопределению. Занятия триатлоном обеспечивают эффективное развитие физических качеств, имеют оздоровительную

направленность, повышают уровень функционирования всех систем организма человека.

Использование средств триатлона в образовательной деятельности содействуют формированию у обучающихся важные для жизни навыки и черты характера (целеустремленность, настойчивость, решительность, коммуникабельность, самостоятельность, силу воли и уверенность в своих силах), дают возможность вырабатывать навыки общения, дисциплинированности, самообладания, терпимости, ответственности.

Целью изучение модуля по триатлону является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием циклических видов спорта триатлона.

Задачами изучения модуля по триатлону являются:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, и о триатлоне в частности;

формирование общих представлений о триатлоне, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;

формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами вида спорта «триатлон»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

популяризация триатлона среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям триатлоном, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по триатлону.

Модуль по триатлону доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по триатлону сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и другие), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся, независимо от уровня их физического развития и пола.

Интеграция модуля по триатлону поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль по триатлону может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по триатлону с выбором различных элементов триатлона, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Содержание модуля по триатлону

1) Знания о триатлоне.

Названия и роль главных организаций мира, Европы, страны, региона занимающихся развитием триатлона.

Выдающиеся отечественные и зарубежные триатлонисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного триатлона.

Официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по триатлону, проводимых в Российской Федерации, в регионе для обучающихся образовательных организаций, на международном уровне. Детская лига триатлона, проекты по триатлону для образовательных организаций и обучающихся.

Основные направления спортивного менеджмента и маркетинга в триатлоне.

Современные правила организации и проведение соревнований по триатлону. Правила судейства соревнований по триатлону, роль и обязанности судейской бригады. Требования к участникам соревнований. Основные термины и определения.

Правила ухода за инвентарем и спортивным оборудованием для триатлона. Правила безопасной культуры занятий триатлоном, поведения на соревнованиях в качестве зрителя или волонтера.

Правила дорожного движения, относящихся к велосипедистам и пешеходам.

Характерные травмы триатлонистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Первая помощь при травмах и повреждениях во время занятий триатлоном.

Основы правильного питания и суточного пищевого рациона триатлонистов.

Влияние занятий триатлоном на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма.

Влияние занятий триатлоном на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств.

Основы организации здорового образа жизни средствами триатлона, методы профилактики вредных привычек, асоциального и со зависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий триатлоном.

Классификация физических упражнений, применяемых в триатлоне: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие.

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными триатлонистами.

Основы обучения и выполнения различных технических и тактических действий триатлона и эффективность их применения во время прохождения дистанции триатлона. Стратегия и тактика прохождения дистанции триатлона.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки или во время занятий триатлоном.

Правила техники безопасности во время учебных и тренировочных занятий по триатлону. Требования к местам проведения занятий по триатлону, экипировке, инвентарю и оборудованию. Характерные травмы триатлонистов и меры по их предупреждению.

Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности. План индивидуальных занятий триатлоном.

Проведение общеразвивающих упражнений с элементами триатлона и включение их в разминку.

Индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами триатлона (игры со сверстниками).

Подвижные игры и эстафеты с элементами триатлона.

Контрольно-тестовые упражнения уровня физической подготовленности по модулю «Триатлон».

Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья.

Подбор физических упражнений для развития физических качеств триатлониста. Методические принципы построения частей урока (занятия) по триатлону.

3) Физическое совершенствование.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений. Проектирование комплексов упражнений или части занятия (разминка, подготовительная, основная, заключительная часть, групповое занятие).

Технические и тактические действия в триатлоне, изученные на уровне начального общего образования.

Техника передвижения в воде:

развитие «чувства воды» и опоры на воду: использование плавания на одной руке, плавания при помощи рук или ног, плавания с поднятой головой и комплексы упражнений на «опорный гребок», плавания «на длину гребка»;

совершенствование техники спортивных способов плавания: специальные упражнения в воде с различным положением рук и ног, прыжков в воду, различные виды поворотов, плавание с помощью одних ног или рук, с дыханием на 3, 5, 7 гребков, плавание со сменой скорости и частоты гребков;

совершенствование техники и тактики плавания на открытой воде: плавание с поднятой головой, плавание в группе спортсменов с общего старта (с понтона или бортика бассейна), плавание с выходом на берег (бортик бассейна), постепенное увеличение дистанции плавания.

Техника передвижения на велосипеде:

техника езды по кругу со сменой направления движения, езда стоя по прямой с кратковременной остановкой в заданном месте, преодоление препятствий различной высоты (3 – 10 см), упражнения в парах на прямой, движение «змейкой»;

правильная посадка и техника педалирования: положение рук на руле велосипеда и ног на педалях, различные виды посадки, езда на велосипеде в положении сидя в седле и стоя на педалях, применение переключателя передач для изменения передаточного соотношения, использование веса тела в управлении скоростью движения велосипеда;

техника прохождения сложных участков: особенности посадки на различных участках трассы, на прохождении поворотов, подъемов и спусков, способы бега с велосипедом и быстрой посадки на велосипед.

Техника передвижения бегом (беговая подготовка):

подводящие упражнения, различные виды ходьбы, легкие прыжки и бег на месте, бег трусцой, ритмичный бег (бег на коротких отрезках от 30 м до 100 м с переменной скоростью);

техника бега: бег обычный, семенящий, с ускорением, приставными и скрестными шагами, спиной вперед, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью, прыжковые и беговые упражнения;

техника бега в триатлоне: бег после езды на велосипеде, чередование бега и езды на велосипеде.

Подвижные игры и эстафеты специальной направленности: с предметами и без предметов на развитие общих и специальных физических качеств триатлониста.

Учебные соревнования по триатлону. Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях по триатлону (проект «Триатлон в школе», Детская лига триатлона и других соревнованиях).

Содержание модуля по триатлону направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по триатлону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов и национальной сборной команды страны по триатлону на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх и других международных соревнованиях;

умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре средствами триатлона;

проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию через ценности, традиции и идеалы главных организаций триатлона регионального, всероссийского и мирового уровней, отечественных и зарубежных триатлонных клубов, а также школьных спортивных клубов;

способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек, асоциального и созависимого поведения;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности по триатлону;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами триатлона.

При изучении модуля по триатлону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами триатлона, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по триатлону;

умение соотносить собственные действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение 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;

формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий, соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля по триатлону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

знания о влиянии занятий триатлоном на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств, на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

понимание роли главных спортивных организаций, занимающихся развитием триатлона в мире, в Европе, в России и в своем регионе;

знания выдающихся отечественных и зарубежных триатлонистов и тренеров, внесших наибольший вклад в развитие и становление современного триатлона;

понимание роли и значения различных проектов в развитии и популяризации триатлона для школьников, участие в проектах по триатлону, участие в физкультурно-соревновательной деятельности;

понимание особенностей стратегии и тактики прохождения дистанций триатлона различной длины и сложности;

понимание основных направлений развития спортивного маркетинга в триатлоне, развитие интереса в области спортивного маркетинга;

знания основ современных правил организации и проведения соревнований по триатлону;

применение и соблюдение правил соревнований по триатлону в процессе учебной и соревновательной деятельности, применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя, подвижные игры и эстафеты с элементами триатлона, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

сформированность устойчивого навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств;

умение характеризовать и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнений на развитие физических качеств, специальных упражнений для формирования эффективной техники двигательных действий триатлониста;

умение выполнять различные виды передвижений (плавание, велогонка, бег) в различных видах естественной среды (водоемы, велодорожки, лесопарковая зона) с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

умение демонстрировать: технику спортивного плавания различными способами, прохождения поворотов, стартовых прыжков, техники бега по равнине со сменой скорости бега и частоты шагов, техники езды на велосипеде (быстрая посадка и сход с велосипеда, прохождение подъемов, спусков, поворотов в различных условиях);

знания устройства и назначения основных узлов спортивного велосипеда, овладение навыками технического обслуживания велосипеда;

знание и демонстрация индивидуальных, групповых и командных тактический действий при прохождении дистанции триатлона в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике движений в различных дисциплинах триатлона;

знания и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки или во время занятий триатлоном;

умение соблюдать требования к местам проведения занятий триатлоном, правила ухода за спортивным оборудованием, инвентарем;

знания основ правил дорожного движения, относящихся к велосипедистам и пешеходам;

знания и применение правил безопасности при занятиях триатлоном, правомерного поведения во время соревнований по триатлону в качестве зрителя или волонтера;

знания основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий триатлоном, умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий триатлоном;

способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению двигательных навыков и развитию основных физических качеств триатлониста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знания и соблюдение основ организации здорового образа жизни средствами триатлона, методов профилактики вредных привычек, асоциального и созависимого поведения, основ антидопингового поведения;

знания и выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной физической подготовке триатлонистов, проведение тестирования уровня физической подготовленности в триатлоне со сверстниками.

МОДУЛЬ «ЛАПТА»

Пояснительная записка модуля «Лапта»

Модуль «Лапта» (далее – модуль по лапте, лапта) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю

физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Русская лапта – одна из древнейших национальных спортивных игр. В настоящее время русская лапта является официальным видом спорта. Лаптой можно заниматься с дошкольного возраста и продолжать эту деятельность на протяжении многих лет жизни.

Лапта является универсальным средством физического воспитания и способствует гармоничному развитию, укреплению здоровья детей. В образовательном процессе средства лапты содействуют комплексному развитию у обучающихся всех физических качеств, комплексно влияют на органы и системы растущего организма ребенка, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

Лапта выделяется среди других игровых видов спорта своей экономической доступностью. При проведении учебной и внеурочной деятельности не требуется больших средств на приобретение соответствующего оборудования и инвентаря. Эту игру можно организовать для обучающихся как в зале, так и на открытом воздухе.

Регулярные занятия лаптой содействуют развитию личностных качеств обучающихся, формированию коллективизма, инициативности, решительности, развития морально-волевых качеств, а также способствует формированию комплекса психофизиологических свойств организма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Целью изучения модуля по лапте является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Лапта».

Задачами изучения модуля по лапте являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по лапте;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития лапты в частности;

формирование общих представлений о лапте, о ее возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование образовательного базиса, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «лапта»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами лапты;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по лапте.

Модуль по лапте доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по лапте поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных мероприятиях.

Модуль по лапте может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по лапте с выбором различных элементов лапты, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Содержание модуля по лапте

1) Знания о лапте.

История зарождения лапты. Известные отечественные игроки в лапту и тренеры. Современное состояние лапты в Российской Федерации. Место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по лапте, как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современной лапте.

Официальные правила соревнований по лапте. Регионы Российской Федерации, развивающие лапту, команды – победители всероссийских соревнований.

Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.

Амплуа полевых игроков при игре в лапту.

Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Характерные травмы игроки в лапту и мероприятия по их предупреждению.

Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в лапту. Основные средства и методы обучения технике и тактике игры лапта.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.

Организация и проведение самостоятельных занятий по лапте. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по лапте. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.

Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической подготовленности игроков в лапту.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости). Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие.

Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту.

Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания. Удары битой по мячу способом сверху, сбоку. Подача мяча.

Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу. Техника осаливания неподвижного игрока и бегущего в одном направлении. Бросок способом сверху, сбоку.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой». Выбор направления удара (влево, вправо и по центру). Действия перебежчика, которого осаливает противник в случае, когда партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки. Действия нападающего при ошибках защитников (неточная подача мяча, мяч выходит из поля зрения защитников). Действия нападающего находящегося: за линией дома, за линией кона. Действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании.

Групповые действия. Взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот. Виды групповых перебежек. Групповые перебежки после удара сверху («свечой») за линию дома. Групповые перебежки команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков. Взаимодействия бьющего ударом сверху и перебежчика (или нескольких, находящихся в пригороде). Взаимодействие нападающего, бьющих ударом сбоку и перебежчиков, находящихся за линией кона. Методика обучения.

Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации атакующих действий в различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций

в атаке. Системы игры в нападении: 2-2-2, 1-3-2, 3-2-1. Принципы системы нападения и расстановка игроков по игровым функциям: бьющие ударом сверху, бегунки, бьющие ударом сбоку. Командные действия при игре в нападении: преимущественное использование игроками ударов сверху, преимущественное использование нападающими ударов сверху и «свечой», преимущественное использование игроками дальних боковых ударов.

Действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1 до 12 очков. Действия команды, выигрывающей в ходе встречи: с небольшим преимуществом, с большим преимуществом. Действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар. Взаимодействия перебежчиков, находящихся за линией дома и за линией кона при последнем бьющем игроке. Методика обучения.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку, «свечой»).

Действия защитника при:

пропуске мяча, летящего в его сторону;

страховке своих партнеров при ударе сверху;

выборе места для того, чтобы осалить перебежчика;

выборе места для получения мяча от партнера;

переосаливании (обратном осаливании);

расположении нападающих в пригороде и за линией кона;

перебежках нападающих.

Действия подающего при выносе мяча за линию дома.

Групповые действия. Взаимодействие двух, трех и более игроков при розыгрыше мяча после удара соперника. Действия группы защитников передней линии (правый ближний, левый ближний, центральный) при ударах сверху (вправо и влево).

Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации оборонительных действий в различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в защите. Системы игры. 1-2-1-2, 1-3-2, 1-2-2-1 (ознакомление). Принципы системы защиты и расположение игроков защиты на площадке.

Действия команды защиты при:

ударе сверху (в правую, левую зоны и по центру);

ударе сбоку и «свечой»;

проигрывающей по ходу игры;

случае, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар;

одиночных перебежках соперника, групповых перебежках соперника;

ударе, после которого мяч улетает за боковую линию;

самоосаливание соперника, переосаливание соперника.

Взаимодействие подающего с игроками передней линии, центрального и игроками задней линии. Тактические комбинации и отдельные моменты игры (стандартные положения). Методика обучения.

Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в технико-тактической подготовке игроков в лапту. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля по лапте направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

В результате изучения модуля по лапте на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития лапты;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по лапте, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами лапты профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «лапта»;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

В результате изучения модуля по лапте на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лапты и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

В результате изучения модуля по лапте на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знания правил соревнований по виду спорта лапта, состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основных функций судей, жестов судьи;

освоение и демонстрация базовых технических приемов техники игры, знание, демонстрация базовых тактических действий игроков в лапту;

использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям лапты;

соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, подбора спортивной одежды и обуви для занятий по лапте;

способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств лапты, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту;

взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление взаимоуважения во время учебной и соревновательной деятельности.

МОДУЛЬ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

Пояснительная записка модуля «Футбол для всех»

Учебный модуль «Футбол для всех» (далее – модуль по футболу, футбол) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Модуль по футболу создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических, духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Командный характер игры в футбол воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность, личные качества – самостоятельность, инициативу, творчество. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Систематические занятия футболом содействуют развитию личностных качеств обучающихся, обеспечивают каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения модуля по футболу является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры обучающихся с использованием средств футбола, формирования у подрастающего поколения потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачами изучения модуля по футболу являются:

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола;

укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма;

воспитание нравственных качеств, чувства товарищества и личной ответственности, сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе.

Место и роль модуля по футболу.

Модуль по футболу расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

Учитель имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре с выбором различных элементов игры в футбол с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся.

Модуль по футболу может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по футболу с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Содержание модуля по футболу

1) Знания о футболе.

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболистов различных амплуа.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение соревнований по футболу для обучающихся младшего возраста во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых специальных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.

Технические действия в игре.

Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу, по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, внешней частью подъема, после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча, с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча: внутренней частью подъема, внешней частью подъема, правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнерами, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты): «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом), «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии, с места из положения ноги вместе и шага, на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря: основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля: летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу

и несколько в сторону мяча без падения и с падением, высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега, летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя рукам без прыжка и в прыжке, с места и разбега. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактические действия в нападении.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор месторасположения на футбольном поле.

Индивидуальные действия с мячом. Способы остановки в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Передача в ноги партнеру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Игровые комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор позиции по отношению «опекаемого» игрока и противодействие получению им мяча. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара». Розыгрыш мяча от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Содержание модуля по футболу направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по футболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в футбол;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время игры в футбол;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

При изучении модуля по футболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления с использованием игры в футбол;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол, определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;

владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

овладение способностью использовать знаки, символы, схемы в игровой и соревновательной деятельности по футболу;

аргументирование своей позиции и координирование ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

При изучении модуля «Футбол для всех» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения, истории возникновения и развития игры в России и мире;

владение различными приемами владения мячом;

применение тактических и стратегических приемов организации игры в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке;

применение различных приемов владения мячом и специальными упражнениями футбола, активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

овладение основными техническими и тактическими элементами футбола и применение их в игре в групповых и командных действиях в нападении и защите;

организация соревнований по футболу для обучающихся младшего школьного возраста;

овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

МОДУЛЬ «ШАХМАТЫ В ШКОЛЕ»

Пояснительная записка модуля «Шахматы в школе»

Модуль «Шахматы в школе» на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Социально-педагогическая функция шахмат выражается в развитии у детей способности самостоятельно логически мыслить, формировании навыков систематизированной аналитической работы, что окажет в дальнейшем помощь в реализации научной и практической деятельности. Занятие шахматами сопряжено с постоянной систематизацией получаемых на уроках знаний, выработкой у детей способности реагировать на большой поток информации и быстро ее осмысливать. Для подростков шахматы являются интеллектуальной формой проведения досуга.

Игра в шахматы способствует формированию у обучающихся навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, решению проблем творческого и поискового характера, планирования, контроля и оценки своих действий в соответствии с поставленной задачей, овладению логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, установления аналогий и причинно-следственных связей.

Целью изучения модуля «Шахматы в школе» является создание условий для гармоничного когнитивного развития детей подросткового возраста посредством их массового вовлечения в шахматную игру.

Задачами изучения модуля «Шахматы в школе» являются:

приобщение обучающихся основной школы к шахматной культуре;

формирование новых знаний, умений и навыков игры в шахматы;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям шахматами, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

приобретение знаний из истории развития шахмат;

углубление знаний в области шахматной игры, получение представлений о различных тактических приемах;

освоение принципов игры в дебюте, миттельшпиле и эндшпиле;

изучение приемов и методов шахматной борьбы;

формирование представлений об интеллектуальной культуре вообще и о культуре шахмат в частности;

формирование первоначальных умений саморегуляции интеллектуальных и эмоциональных проявлений;

воспитание стремления вести здоровый образ жизни;

приобщение подростков к самостоятельным занятиям интеллектуальными играми и использованию их в свободное время;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

формирование у подростков устойчивой мотивации к интеллектуальным занятиям;

развитие выдержки, собранности, внимательности;

развитие эстетического восприятия действительности;

формирование уважения к чужому мнению.

Место и роль модуля «Шахматы в школе».

Модуль «Шахматы в школе» доступен для освоения обучающимися 5, 6 и 7 классов, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля «Шахматы в школе» поможет обучающимся в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов и проведении спортивных мероприятий.

Основу содержания урока составляет изучение основ теории и практики шахматной игры с дальнейшим закреплением полученных знаний в игровой деятельности, включающей в себя игру с соперником, спарринги, соревновательную деятельность, шахматные праздники.

Модуль «Шахматы в школе» может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по обучению игре в шахматы с учетом возраста и подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7-х классах – по 34 часа).

Содержание модуля «Шахматы в школе»

1) Знания об игре в шахматы.

Теоретические основы и правила шахматной игры.

История шахмат.

Шахматная игра как спорт в международном сообществе; цели, задачи, оздоровительное и воспитательное значение шахмат. История зарождения и развития шахматной игры, ее роль в современном обществе. Чемпионы мира по шахматам. Современные выдающиеся отечественные и зарубежные шахматисты.

Базовые понятия шахматной игры.

Правила техники безопасности во время занятий шахматами. Понятие о травмах и способах их предупреждения. Правила поведения шахматистов, шахматный этикет. Шахматные соревнования и правила их проведения.

Структура и содержание тренировочных занятий по шахматам. Основные термины и понятия в шахматной игре: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, шахматные фигуры (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король); ход и взятие каждой фигурой, нападение, защита, начальное положение, ход, взятие, удар, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья, ценность шахматных фигур, сравнительная сила фигур, стадии шахматной партии, основные тактические приемы; шахматная партия, запись шахматной партии, основы дебюта, атака на рокировавшегося и нерокировавшегося короля в начале партии, атака при равносторонних и разносторонних рокировках, основы пешечных, ладейных и легкофигурных эндшпилей.

2) Способы физкультурной деятельности.

Практико-ориентированная соревновательная деятельность.

Данный вид деятельности включает в себя конкурсы решения позиций, спарринги, соревнования, шахматные праздники.

Тесты и контрольные точки на все пройденные тактические приемы и шахматные комбинации, стратегические приемы.

Содержание модуля «Шахматы в школе» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля «Шахматы в школе» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

формирование основ российской, гражданской идентичности;

ориентация на моральные нормы и их выполнение;

формирование основ шахматной культуры и наличие чувства прекрасного;

понимание важности бережного отношения к собственному здоровью;

наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;

готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

уважительное отношение к иному мнению;

приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;

воспитание этических чувств доброжелательности, взаимоуважения и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей, оказание бескорыстной помощи окружающим;

умение управлять своими эмоциями, дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

формирование навыков творческого подхода при решении различных задач, стремление к работе на результат.

При изучении модуля «Шахматы в школе» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение с помощью педагога и самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель деятельности в области шахматной игры;

владение способом структурирования шахматных знаний;

способность выбрать наиболее эффективный способ решения учебной задачи в конкретных условиях;

умение находить необходимую информацию;

способность совместно с учителем ставить и формулировать задачу, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблемы творческого или поискового характера;

умение моделировать, владение широким спектром логических действий и операций, включая общие приемы решения задач;

способность строить логические цепи рассуждений, анализировать и просчитывать результат своих действий, воспроизводить по памяти информацию, устанавливать причинно-следственные связи, предвидеть реакцию соперника, сопоставлять факты, концентрировать внимание, находить нестандартные решения;

умение находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

способность формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;

умение донести свою точку зрения до других и отстаивать собственную позицию, а также уважать и учитывать позицию партнера (собеседника);

возможность организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои умственные, физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

При изучении модуля «Шахматы в школе» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

знание правил техники безопасности во время занятий шахматами;

знание истории возникновения и развития шахматной игры;

знание чемпионов мира по шахматам, их вклада в развитие шахмат;

знание истории возникновения шахматных соревнований, правил проведения соревнований и личностных (интеллектуальные, физические, духовно-нравственные) качеств шахматиста – спортсмена;

знание истории развития шахматной культуры и спорта в России, выдающихся шахматных деятелей России;

знание правил разыгрывания дебюта;

знание техники расчета вариантов;

знание основ стратегического преимущества;

знание специфики открытых и полуоткрытых линий, специфики «хороших» и «плохих» фигур;

поиск и решение различные шахматные комбинации;

приобретение навыков разыгрывания пешечных окончаний;

умение длительно концентрировать внимание во время шахматной партии;

знание истории возникновения шахматных дебютов;

знание основ начала шахматной партии и его особенности;

знание приемов развития атаки на короля в разных стадиях шахматной партии;

понимание специфики «сильных» и «слабых» фигур, понимание «форпоста»;

применение на практике приемов подключения ладьи к атаке на короля соперника;

приобретение элементарных навыков разыгрывания слоновых окончаний;

применение на практике тактических и стратегических средств шахматной борьбы;

умение находить и решать различные шахматные комбинации;

овладение стратегическими особенностями разыгрывания дебюта;

обучение различным пешечным формациям;

умение ценить классическое шахматное наследие;

знание ключевых шахматных компетенций;

знание элементарных навыков разыгрывания коневых окончаний;

знание фундаментального стратегического подхода в шахматах;

умение анализировать, разбирать шахматные партии.

МОДУЛЬ «ГОРОДОШНЫЙ СПОРТ»

Пояснительная записка модуля «Городошный спорт»

Модуль «Городошный спорт» (далее – модуль по городошному спорту, городошный спорт) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Городошный спорт – традиционный для России вид спорта, который способствует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Игра в городки связана с ходьбой, наклонами, приседаниями, остановками, ускорениями, метанием биты. Игроку необходимо уметь удерживать равновесие во время выполнения разгона биты и наведения ее на цель, ориентироваться в пространстве, чувствовать ритм движения, сохранять необходимое положение звеньев биомеханической цепи за счет развития силовых качеств, обладать эластичным опорно-двигательным аппаратом, быть координированным и ловким.

Городошный спорт – игра, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку, преодолевать психологические трудности и сомнения в достижении цели, формируется определенный образ мышления, умение быстро и, главное, рационально реагировать на изменение игровой ситуации.

Занятия городошным спортом для обучающихся имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также

предполагают длительное время нахождения занимающихся на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности обучающихся. Оздоровительная направленность занятий городошным спортом выражается и в том, что заниматься им могут дети, имеющие ограничения по состоянию здоровья.

Целью изучения модуля по городошному спорту является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств городошного спорта.

Задачами изучения модуля по городошному спорту являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях городошным спортом;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития игры в городки и городошного спорта в частности;

формирование общих представлений о городошном спорте, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;

формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающего необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами городошного спорта;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

популяризация городошного спорта среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям городошным спортом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по городошному спорту.

Модуль по городошному спорту доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по городошному спорту сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по городошному спорту поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль по городошному спорту может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по городошному спорту с выбором различных элементов городошного спорта, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа).

Содержание модуля по городошному спорту

1) Знания о городошном спорте.

Общие сведения о ведущих городошных отечественных и зарубежных клубах, сборных и их достижениях.

Названия и роль главных городошных организаций мира, Европы, страны, региона.

Выдающиеся отечественные и зарубежные городошники, тренеры, внесшие большой вклад в развитие и становление современного городошного спорта.

Официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по городошному спорту, проводимых в Российской Федерации, в регионе для обучающихся образовательных организаций, на международном уровне. Школьные спортивные и физкультурные соревнования по городошному спорту, «Меткие биты», городошные проекты для образовательных организаций и обучающихся.

Современные правила организации и проведения соревнований по городошному спорту.

Правила судейства соревнований по городошному спорту; роль и обязанности судейской коллегии.

Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, городошной площадкой.

Правила безопасной культуры занятий городошным спортом, поведения на стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя или болельщика.

Характерные травмы городошников, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Основы правильного питания и суточного пищевого рациона городошников.

Влияние занятий городошным спортом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма.

Влияние занятий городошным спортом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств.

Основы организации здорового образа жизни средствами городошного спорта, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения.

Влияние занятий городошным спортом на формирование положительных качеств личности человека.

Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий городошным спортом.

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными городошниками.

Стратегия и тактика игры в городки.

Основы обучения и выполнения различных технических элементов, тактических действий городошного спорта и эффективность их применения во время игры.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.

Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и (или) во время занятий городошным спортом.

Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ своих показателей и сопоставление их со среднестатистическими данными.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий городошным спортом в летнее и зимнее время.

Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности.

План индивидуальных занятий городошным спортом.

Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки городошника.

Индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры.

Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами городошного спорта (игры со сверстниками).

Подвижные игры и эстафеты с элементами городошного спорта.

Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре, модулю «городошный спорт».

Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития.

Подбор физических упражнений для развития физических качеств городошника.

Методические принципы построения частей урока (занятия) по городошному спорту.

3) Физическое совершенствование.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с городошной битой.

Проектирование комплексов упражнений и (или) части занятия (разминка, подготовительная, основная, заключительная часть; групповое занятие).

Технические приемы и тактические действия в городошном спорте, изученные на уровне начального общего образования.

Броски по отдельно стоящим городкам в различных частях «города» и «пригорода» с мягким приземлением биты, броски по комбинациям из двух, трех и четырех городков с применением специальных бросков с изменением плоскостей вращения биты. Броски с изменением высоты полета биты, с приземлением биты как ручкой справа, так и комлем. Броски по высоким фигурам и комбинациям

городков. Броски по фигуре «Колодец» с отскоком биты от поверхности «пригорода».

Тактика игры:

индивидуальные действия при выбивании простых фигур, широких фигур, высоких фигур, фигуры «Колодец», фигуры «Письмо»;

индивидуальные действия при выбивании комбинаций городков, расположенных на поверхности «города», комбинаций городков от фигур «Пулеметное гнездо», «Часовые», «Тир», комбинаций городков от фигуры «Письмо», штрафного городка и комбинаций с ним;

командные действия в различных игровых ситуациях, расстановка игроков в заходе в соответствии с их индивидуальными предпочтениями в игре и командной целесообразностью;

перестановки игроков в заходе при возникновении необходимости поменять рисунок игры и повысить ее эффективность, роль капитана команды, его права и обязанности;

индивидуальные действия и взаимодействие в команде с партнерами в игре при преимуществе, в игре с отставанием от соперника, в окончании игры. Правильные взаимодействия на последней стадии партии, игры или соревнований.

Подвижные игры и эстафеты специальной направленности.

Учебные игры в городки.

Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях по городошному спорту (проект «Городки в школе», «Меткие биты» и другие мероприятия).

Содержание модуля по городошному спорту направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по городошному спорту на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

формирование патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития городошного спорта, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами городошного спорта, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

овладение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, положительных качеств личности, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в городошном спорте;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление во время учебной и игровой деятельности волевых, социальных качеств личности, организованности, ответственности;

проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпения и настойчивости в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях городошным спортом.

При изучении модуля по городошному спорту на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами городошного спорта, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

проявление компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля по городошному спорту на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

знание о влиянии занятий городошным спортом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств, на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

знание роли главных городошных федераций мира, Европы, страны, региона, общих сведений о ведущих городошных отечественных и зарубежных клубах и командах, выдающихся отечественных и зарубежных городошниках и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного городошного спорта;

понимание роли и значения проектов развития и популяризации городошного спорта для школьников; участие в проектах («Городки в школе», «Меткие биты»); участие в физкультурно-соревновательной деятельности;

умение излагать правила и условия подвижных игр, игровых заданий, эстафет, моделировать игровые ситуации;

знание современных правил организации и проведения соревнований по городошному спорту, правил судейства, роли и обязанностей членов судейской коллегии; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

применение и соблюдение правил игры в городки в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами городошного спорта, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

освоение и демонстрация техники бросков с кона и полукона по фигурам, одиночным городкам в различных местах «города» и «пригорода», комбинациям городков, применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

способность выполнять индивидуальные технические приемы ведения спортивной борьбы: броски биты с полукона, с кона, с мягким приземлением биты и с отскоком при приземлении, броски биты по высоким фигурам, специальных упражнений для формирования технических действий спортсмена-городошника, методики их выполнения;

способность выполнять элементарные тактические действия: выбивание различных фигур, комбинаций городков, отдельно стоящих городков, тактические действия с учетом игровых амплуа в команде и так далее;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ городошного спорта; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры в городки;

знание и соблюдение правил безопасности при занятиях городошным спортом, во время соревнований по городошному спорту в качестве зрителя, болельщика;

применение знаний способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и (или) во время занятий городошным спортом;

составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств спортсмена-городошника, проведение закаливающих процедур;

знание, составление и освоение упражнений и комплексов утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, для формирования осанки, профилактики плоскостопия;

соблюдение требований к местам проведения занятий городошным спортом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, городошной площадкой;

выполнение приемов подготовительных и ассистентских функций (постановка фигур, уборка бит и городков из ловушки и другие);

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий городошным спортом; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасных ситуаций; умение оказать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий городошным спортом;

овладение навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов городошного спорта) и развитию основных специальных физических качеств городошника, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знание и соблюдение: основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона городошника; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами городошного спорта, методов профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке городошников; знание методов тестирования

физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями; проведение тестирования уровня физической подготовленности в городошном спорте со сверстниками.

МОДУЛЬ «БИАТЛОН»

Пояснительная записка модуля «Биатлон»

Модуль «Биатлон» (далее – модуль по биатлону, биатлон) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Биатлон – вид спорта, который способствует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению обучающихся всех возрастов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Во время образовательной деятельности в биатлоне постоянно меняются спортивные дисциплины и комплексы упражнений, направленные на формирование у занимающихся жизненно необходимых навыков, чередуются физические нагрузки различной направленности и продолжительности.

Биатлон способен развивать не только физические, но и нравственные качества обучающихся, способствует укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины, выработке коммуникативных качеств характера, физической выносливости.

Модуль по биатлону также направлен на развитие массовости занятий биатлоном как популярным, зрелищным, перспективным видом спорта, создание условий занятий прикладными видами физической активности – кроссовой подготовкой, плаванием, силовыми упражнениями, лыжными гонками, стрелковой подготовкой, расширение объема селекционной работы, повышение эффективности подготовки олимпийского резерва.

Целью изучения модуля по биатлону является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств биатлона.

Задачами изучения модуля по биатлону являются:

способствование формированию жизненно важных двигательных умений и навыков;

развитие координации, гибкости, профессиональных и прикладных навыков, общей физической выносливости;

развитие двигательных функций, обогащение двигательного опыта;

воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим: доброжелательность, чувство товарищества, коллективизма, уважения к историческому наследию Российского спорта;

формирование стойкого интереса к занятиям спортом и физическим упражнениям;

выработка потребности в здоровом образе жизни;

понимание важности занятий спортом для полноценной жизни.

Место и роль модуля по биатлону.

Модуль по биатлону доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по биатлону сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по биатлону поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль по биатлону может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по биатлону с выбором различных элементов биатлона, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа).

Содержание модуля по биатлону

1) Знания о биатлоне.

Названия и роль главных организаций, страны, региона занимающихся развитием биатлона.

Выдающиеся отечественные биатлонисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного биатлона.

Основные направления спортивного менеджмента и маркетинга в биатлоне.

Современные правила организации и проведение соревнований по биатлону.

Правила судейства соревнований по биатлону, роль и обязанности судейской бригады.

Правила ухода за инвентарем и спортивным оборудованием для биатлона.

Правила безопасной культуры занятий биатлоном, поведения на соревнованиях в качестве зрителя или волонтера.

Характерные травмы биатлонистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Основы правильного питания и суточного пищевого рациона биатлонистов.

Влияние занятий биатлоном на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма.

Влияние занятий биатлоном на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств.

Основы организации здорового образа жизни средствами биатлона, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого поведения.

Влияние занятий биатлоном на формирование положительных качеств личности человека.

Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий биатлоном.

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными биатлонистами.

Стратегия и тактика прохождения дистанции биатлона.

Основы обучения и выполнения различных технических и тактических действий биатлона и эффективность их применения во время прохождения дистанции биатлона.

Словарь терминов и определений.

Правила организации мест для занятий биатлоном (параметры профессиональных площадок, в спортивном зале и игровом поле на открытой местности, в бассейне, открытой воде (для аква-биатлона), необходимое оборудование и специализированный инвентарь).

2) Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.

Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки и (или) во время занятий биатлоном.

Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ своих показателей и сопоставление их со среднестатистическими данными.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий биатлоном. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности.

План индивидуальных занятий биатлоном.

Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки биатлониста.

Индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры.

Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности средствами биатлона (игры со сверстниками).

Подвижные игры и эстафеты с элементами биатлона.

Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модуля по биатлону.

Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития.

Подбор физических упражнений для развития физических качеств биатлониста.

Методические принципы построения частей урока (занятия) по биатлону.

3) Физическое совершенствование.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений.

Проектирование комплексов упражнений и (или) части занятия (разминка, подготовительная, основная, заключительная часть; групповое занятие).

Технические и тактические действия в биатлоне, изученные на уровне начального общего образования.

Подвижные игры и эстафеты специальной направленности.

Учебные соревнования по биатлону.

Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях по биатлону (проект «Биатлон в школе», Всероссийском марафоне «Биатлон в школу, Биатлон в ГТО, Биатлон в колледж» и другие мероприятия).

Содержание модуля по биатлону направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по биатлону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

формирование патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития биатлона, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами биатлона, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

овладение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, положительных качеств личности, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в биатлоне;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление во время учебной и игровой деятельности волевых, социальных качеств личности, организованности, ответственности;

проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпения и настойчивости в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях биатлоном.

При изучении модуля по биатлону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами биатлона, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

проявление компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля по биатлону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

знания о влиянии занятий биатлоном на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

понимание роли главных спортивных организаций, занимающихся развитием биатлона в мире, в Европе, в России и в своем регионе;

знание выдающихся отечественных и зарубежных биатлонистов и тренеров, внесших наибольший вклад в развитие и становление современного биатлона;

понимание роли и значения различных проектов в развитии и популяризации биатлона для обучающихся; участие в проектах по биатлону, участие в физкультурно-соревновательной деятельности;

понимание особенностей стратегии и тактики прохождения дистанций биатлона различной длины и сложности;

понимание основных направлений развития спортивного маркетинга в биатлоне, развитие интереса в области спортивного маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению;

знание основ современных правил организации и проведения соревнований по биатлону; основных правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства контрольных занятий и соревнований в качестве помощника судьи, секретаря или волонтера;

применение и соблюдение правил соревнований по биатлону в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами биатлона, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

сформированность устойчивого навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств;

умение характеризовать и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости; упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата; специальных упражнений для формирования эффективной техники двигательных действий биатлониста;

умение выполнять различные виды передвижений (плавание, стрельба из пневматической винтовки, бег, лыжи) в различных видах естественной среды (оборудованные водоемы, бассейны, спортивные залы, пришкольные стадионы, лыжероллерные трассы, лесопарковая зона) с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

умение демонстрировать технику спортивного плавания различными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс), прохождения поворотов, а также стартовых прыжков, уверенное передвижение в воде в том числе в небольшой группе других спортсменов;

умение демонстрировать эффективную технику бега по равнине со сменой скорости бега и частоты шагов;

умение демонстрировать технику лыжных гонок, в том числе: ходы, подъемы, спуски и повороты, торможение соскальзыванием, поворот прыжком, прохождение крутых поворотов в различных условиях;

знание устройства и назначения основных узлов спортивного пневматического оружия, овладение навыками сборки, разборки, технического обслуживания пневматического оружия;

знание и применение на практике основных правил стрельбы из пневматического оружия;

знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных тактический действий при прохождении дистанции биатлона в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ биатлона; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике движений в различных дисциплинах биатлона;

знание и применение правил безопасности при занятиях биатлоном, правомерного поведения во время соревнований по биатлону в качестве зрителя или волонтера;

знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и (или) во время занятий биатлоном;

умение составлять и выполнять индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств биатлониста, проведение закаливающих процедур;

умение соблюдать требования к местам проведения занятий биатлоном, правила ухода за спортивным оборудованием, инвентарем;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий биатлоном; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасных ситуаций; умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий биатлоном;

способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных навыков и развитию основных специальных физических качеств биатлониста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знание и соблюдение основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона биатлонистов; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами биатлона, методов профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и физической подготовке биатлонистов; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями; проведение тестирования уровня физической подготовленности в биатлоне со сверстниками.

МОДУЛЬ «РОЛЛЕР СПОРТ»

Пояснительная записка модуля «Роллер спорт»

Модуль «Роллер спорт» (далее – модуль по роллер спорту, роллер спорт) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Роллер спорт – это общее название видов спорта, в которых спортсмены используют различные виды роликовых коньков, а также самокаты. Занятия роллер спортом для обучающихся имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействуют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем, повышают устойчивость организма к неблагоприятным условиям и уровень работоспособности обучающихся.

Выполнение сложнокоординационных, технико-тактических действий в роллер спорте, связанных с бегом, скольжением, прыжками, быстрым стартом и ускорениями, резкими торможениями и остановками, ударами по шайбе (хоккей), обеспечивает эффективное развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости), а также двигательных навыков. Постоянное и внезапное изменение ситуаций требует собранности, внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение, при этом сохраняя баланс на роликовых коньках или самокате.

Роллер спорт, как средство воспитания, формирует у обучающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность, а также развитие способности управлять своими эмоциями).

Целью изучения модуля по роллер спорту является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств роллер спорта.

Задачами изучения модуля по роллер спорту являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по роллер спорту;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития роллер спорта в частности;

формирование общих представлений о роллер спорте, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, имеющими общеразвивающую и корригирующую направленность, техническими действиями и приемами роллер спорта;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами роллер спорта;

популяризация роллер спорта среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям роллер спортом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по роллер спорту.

Модуль по роллер спорту доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по роллер спорту сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по роллер спорту поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль по роллер спорту может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по роллер спорту с выбором различных элементов данного вида спорта, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа).

Содержание модуля по роллер спорту

1) Знания о роллер спорте.

История развития отечественных федераций по роллер спорту; ведущие спортсмены федераций по роллер спорту региона и Российской Федерации.

Названия и роль главных российских организаций и федераций, осуществляющих управление роллер спортом.

Спортсмены сборной команды, история и традиции. Известные отечественные роллеры и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны и отдельных спортсменов на мировых первенствах и международных соревнованиях.

Требования безопасности при организации занятий роллер спортом.

Характерные травмы роллеров и мероприятия по их предупреждению.

Словарь терминов и определений по роллер спорту.

Правила соревнований по роллер спорту.

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по роллер спорту. Жесты судьи.

Амплуа полевых игроков при игре в хоккей на роликовых коньках.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств роллеров.

Понятия и характеристика технических и тактических элементов роллер спорта, их название и методика выполнения.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по роллер спорту в качестве зрителя, болельщика.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.

Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий роллер спортом.

Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Правильное сбалансированное питание роллера.

Тестирование уровня физической подготовленности в роллер спорте.

Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, координации, быстроты и скоростных способностей).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий спортсмена: общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения.

Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений, направленных на развитие роллера. Разминка и ее роль в уроке физической культуры.

Технические приемы и тактические действия в роллер спорте, изученные на уровне начального общего образования.

Техника фигуриста: вращения (винт, волчок, либела), прыжки (аксель, риттбергер, сальхов, тулуп, флип, лутц), хореографические элементы, шаги (дуги, перетяжки, тройки, петли и другое), спирали (ласточка, кораблик, пистолетик).

Техника фристайл-слалома: базовые элементы (змейка, монолайн, восьмерка, на одной ноге вперед и назад, движение вперед и назад на переднем и заднем колесе), силовые, растяжные (кораблик, бабочка), балансовые, вращательные, реверсивные.

Техника спидскейтинга: базовые элементы (посадка, перекаты, баланс, отталкивание, группировка, прохождение виражей и стартовый отрезок), профессиональные (двойное отталкивание).

Техника фристайл – слалома – прыжок в высоту: базовые элементы, прыжок в высоту.

Техника слайдов: базовые элементы, слайды опорно-скользящие, просто скользящие, свободно-скользящие.

Техника дисциплины самокат: базовые трюки (хоп, банни хоп, нолли, фэйки, мэнуал, ноуз пивот, барспин, бартвист, тэйлвип) и уличные трюки (боардслайд, 50–50 грайнд, липслайд, фибл грайнд, смит грайнд, дикейд).

Элементы техники передвижения по игровой площадке полевого игрока в хоккее на роликах.

Ведение шайбы: различными способами дриблинга (с перекладыванием, способом «пятка-носок»); без отрыва шайбы от крюка клюшки; ведение шайбы толчками (ударами); ведение, прикрывая шайбу корпусом; смешанный способ ведения шайбы.

Прием: прием шайбы с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), прием шайбы корпусом и ногой, прием летной шайбы клюшкой.

Передача шайбы: ударом, броском, верхом, по полу, неудобной стороной.

Бросок шайбы: заметающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны.

Удар по шайбе: заметающий, удар-щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летной шайбе.

Обводка и обыгрывание: обеганием соперника, прокидкой или пробросом шайбы, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов).

Отбор шайбы (в момент приема и во время ведения): выбивание или вытаскивание. Перехват шайбы: клюшкой, ногой, корпусом.

Розыгрыш спорной шайбы: выигрыш носком пера клюшки на себя, выбивание, продавливание.

Техника игры вратаря: стойка (высокая, средняя, низкая); элементы техники перемещения (приставными шагами, стоя на коленях; на коленях толчком одной или двумя руками от пола; отталкиванием ногой от пола со стойки на колене, смешанный тип); элементы техники противодействия и овладения шайбой (парирование – отбивание шайбы ногой, рукой, туловищем, головой; ловля – одной или двумя руками, накрывание); элементы техники нападения (передача шайбы рукой).

Тактика игры вратаря: выбор позиции при атакующих действиях соперника и стандартных положениях, правильный способ применения технических действий в игре, атакующие действия (пас), руководство игрой партнеров по обороне.

Тактика нападения: индивидуальные действия с шайбой и без нее (открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля, подключение); групповые взаимодействия и комбинации (в парах, тройках, группах, при стандартных положениях); командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации атакующих действий в различных игровых ситуациях (позиционная атака, быстрая атака), расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в атаке (спорная шайба, свободный удар, ввод шайбы в игру), расположение и взаимодействие игроков при игре в неравночисленных составах в атаке (игра в численном большинстве).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора шайбы изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия различным комбинациям. Создания численного превосходства в обороне.

Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации оборонительных действий в различных игровых ситуациях (позиционная оборона, против быстрой атаки), расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в защите (спорная шайба, свободный удар, ввод шайбы в игру), расположение и взаимодействие игроков при игре в неравночисленных составах (игра в численном меньшинстве).

Учебные игры в хоккей на роликовых коньках. Малые (упрощенные) игры в технико-тактической подготовке хоккеистов. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля по роллер спорту направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по роллер спорту на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития роллер спорта;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по роллер спорту, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами роллер спорта, мотивации и профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по роллер спорту;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам и педагогам.

При изучении модуля по роллер спорту на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами роллер спорта и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля по роллер спорту на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

знание истории развития современного роллер спорта, традиций роллер движения в Российской Федерации, в регионе;

умение характеризовать роль и основные функции главных российских организаций и федераций по роллер спорту, осуществляющих управление данным видом спорта;

владение способностью аргументированно принимать участие в обсуждении успехов и неудач сборных команд страны;

умение анализировать результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных); различать системы проведения соревнований по роллер спорту, понимать структуру спортивных соревнований и физкультурных мероприятий по роллер спорту и его спортивным дисциплинам среди различных возрастных групп и категорий участников;

понимание роли занятий роллер спортом как средства укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств; характеристика способов повышения основных систем организма и развития физических качеств;

умение планировать, организовывать и проводить самостоятельные тренировки по роллер спорту с учетом применения способов самостоятельного освоения двигательных действий, подбора упражнений для развития основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

владение и умение применять способы самоконтроля в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, средства восстановления после физической нагрузки, способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния;

знание основ сбалансированного питания роллера;

умение характеризовать и демонстрировать средства физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях роллер спортом;

владение навыками разработки и выполнения физических упражнений различной целевой и функциональной направленности, используя средства роллер спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

способность характеризовать и демонстрировать комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки тактических и технических приемов в роллер спорте;

умение выполнять индивидуальные технические элементы (приемы) хоккея на роликах, фигурного катания на роликовых коньках, фристайл-слалома, спидскейтинга, самоката;

знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике направлений роллер спорта;

применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;

владение способностью понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов, анализировать и находить способы устранения ошибок; умение проводить анализ собственных ошибок, ошибок соперников, выделять слабые и сильные стороны игры, забегов, выступлений, делать выводы;

участие в соревновательной деятельности в соответствии с правилами роллер спорта; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и соревнованиях;

знание и соблюдение требований к местам проведения занятий роллер спортом, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), мест для самостоятельных занятий роллер спортом в досуговой деятельности;

знание и соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по роллер спорту;

знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий роллер спортом;

знание и соблюдение гигиенических основ образовательной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни средствами роллер спорта;

владение навыками использования занятий роллер спортом для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

выявлять особенности в приросте показателей физической и технической подготовленности, сравнивать их с возрастными стандартами физической и технической подготовленности;

способность соблюдать правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного уровня по роллер спорту в качестве зрителя, болельщика;

знание и умение применять способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание понятий «допинг» и «антидопинг».

МОДУЛЬ «СКАЛОЛАЗАНИЕ»

Пояснительная записка модуля «Скалолазание»

Модуль «Скалолазание» (далее – модуль по скалолазанию, скалолазание) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Скалолазание – это вид спорта, где формируется определенный образ мышления и развиваются многие важные для жизни навыки и черты характера: целеустремленность, настойчивость, решительность, ответственность, коммуникабельность, самостоятельность, сила воли и уверенность в своих силах. На занятиях по скалолазанию обучающиеся приобретают разносторонние умения и навыки, развиваются как физические качества (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость), так и когнитивные качества (память, воображение, концентрация внимания, скорость мышления и другие качества). Занятия скалолазанием в школьном возрасте проводятся в групповой форме и дают обучающимся возможность взаимодействовать друг с другом, вырабатывать коммуникативные навыки, учат ответственности не только за себя, но и за работу коллектива.

Под влиянием нагрузок укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему.

Занятия скалолазанием для обучающихся имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является наиболее эффективной формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышением общего уровня работоспособности обучающихся.

Целью изучения модуля по скалолазанию является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств скалолазания.

Задачами изучения модуля по скалолазанию являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по скалолазанию;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, и о скалолазании в частности;

формирование общих представлений о скалолазании, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами скалолазания;

формирование образовательного фундамента, основанного на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами скалолазания;

популяризация скалолазания среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям скалолазанием, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по скалолазанию.

Модуль по скалолазанию доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по скалолазанию сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по скалолазанию поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль по скалолазанию может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по скалолазанию с выбором различных элементов скалолазания, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа).

Содержание модуля по скалолазанию

1) Знания о скалолазании.

Названия и роль главных организаций страны, региона занимающихся развитием скалолазания.

Выдающиеся отечественные скалолазы, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного скалолазания.

Официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по скалолазанию, проводимых в Российской Федерации, в регионе для обучающихся образовательных организаций, на международном уровне. Детские соревнования по скалолазанию, проекты по скалолазанию для образовательных организаций и обучающихся.

Современные тенденции развития детского скалолазания.

Современные правила организации и проведение соревнований по скалолазанию.

Правила судейства соревнований по скалолазанию, роль и обязанности судейской бригады.

Правила ухода за инвентарем и спортивным оборудованием для скалолазания.

Правила безопасной культуры занятий скалолазанием, поведения на соревнованиях в качестве зрителя или волонтера.

Характерные травмы скалолазов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Основы правильного питания и суточного пищевого рациона скалолазов.

Влияние занятий скалолазанием на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма.

Влияние занятий скалолазанием на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств.

Основы организации здорового образа жизни средствами скалолазания, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого поведения.

Влияние занятий скалолазанием на формирование положительных качеств личности человека.

Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий скалолазанием.

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными скалолазами.

Стратегия и тактика прохождения скалолазных трасс.

Основы обучения и выполнения различных технических и тактических действий в скалолазании и эффективность их применения во время лазания.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.

Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки и (или) во время занятий скалолазанием.

Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ своих показатели и сопоставление их со среднестатистическими данными.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий скалолазанием.

Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности.

План индивидуальных занятий скалолазанием.

Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки скалолаза.

Индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

Закаливающие процедуры.

Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами скалолазания (игры со сверстниками).

Подвижные игры и эстафеты с элементами скалолазания.

Контрольно-тестовые упражнения.

Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития.

Подбор физических упражнений для развития физических качеств скалолаза.

Методические принципы построения частей урока (занятия) по скалолазанию.

3) Физическое совершенствование.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений.

Проектирование комплексов упражнений и (или) части занятия (разминка, подготовительная, основная, заключительная часть; групповое занятие).

Технические и тактические действия в скалолазании, изученные на уровне начального общего образования.

Подвижные игры и эстафеты специальной направленности.

Техника лазания.

Элементы работы ног на различном рельефе повышенной сложности, типы хватов, технические движения и элементы повышенной сложности.

Лазание на плоскостях с различным углом наклона (положительные стенки, вертикали, стенки с отрицательным уклоном до 70 градусов).

Лазание с различным темпом и скоростью перемещения.

Сложно-координационные технические элементы повышенной сложности.

Учебные соревнования по скалолазанию.

Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях по скалолазанию (проект «Скалолазание в школе», различных детских соревнованиях по скалолазанию в разных дисциплинах).

Содержание модуля по скалолазанию направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по скалолазанию на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития скалолазания;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по скалолазанию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами скалолазания профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «скалолазание»;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

При изучении модуля по скалолазанию на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по скалолазанию;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности.

При изучении модуля по скалолазанию на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

сформированность представлений о роли и значении занятий скалолазанием как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

сформированность знаний по истории возникновения скалолазания, достижениях национальной сборной команды страны по скалолазанию на чемпионатах мира, чемпионатах Европы, Олимпийских играх, о легендарных отечественных и зарубежных скалолазах и тренерах;

сформированность представлений о спортивных дисциплинах скалолазания и основных правилах соревнований по скалолазанию;

сформированность навыков безопасного поведения во время занятий скалолазанием и посещений соревнований по скалолазанию;

сформированность знаний и соблюдение правил личной гигиены, требований к спортивной одежде, обуви и спортивному инвентарю для занятий скалолазанием;

сформированность базовых навыков самоконтроля и наблюдения за своим физическим состоянием и величиной физических нагрузок;

сформированность основ организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами скалолазания;

знание, умение составлять и осваивать упражнения и комплексы утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, для формирования осанки, профилактики плоскостопия;

способность выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, силы, гибкости; упражнений для укрепления суставов; специальных упражнений для формирования технических навыков скалолаза;

способность демонстрировать базовые навыки спортивного скалолазания включая: лазание с верхней и нижней страховкой, лазание по стенкам с различным рельефом и наклоном, умение перемещаться по скалодрому различным темпом, а также правильно осуществлять приземления при прыжках, срывах и падениях;

знание, умение работы со снаряжением и оборудованием необходимым для скалолазания в различных дисциплинах;

знание техники безопасности при работе на скалодроме во время тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

способность концентрировать свое внимание на базовых элементах техники движений в различных дисциплинах скалолазания, уметь устранять ошибки после подсказки учителя;

участие в контрольных занятиях и учебных соревнованиях по скалолазанию;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности скалолаза;

умение демонстрировать во время учебной и соревновательной деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность;

умение проявлять уважительное отношение к одноклассникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, взаимоуважения в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях скалолазанием.

МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Пояснительная записка модуля «Спортивный туризм»

Модуль «Спортивный туризм» (далее – модуль по спортивному туризму, спортивный туризм) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей

программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Спортивный туризм является универсальным средством физического воспитания и способствует гармоничному развитию, укреплению здоровья обучающихся. В образовательном процессе средства туризма содействуют практическому закреплению знаний многих изучаемых предметов образовательной программы, комплексному развитию у обучающихся всех физических качеств, комплексно влияют на органы и системы растущего организма обучающегося, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

Спортивный туризм выделяется среди других командных видов спорта своей экономической доступностью. При проведении учебной и внеурочной деятельности не требуется значительных средств на приобретение соответствующего снаряжения и инвентаря. Спортивный туризм можно организовать в смешанных группах для мальчиков и девочек, как в зале, так и на открытом воздухе в условиях природной среды.

Целью изучения модуля по спортивному туризму является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств спортивного туризма.

Задачами изучения модуля по спортивному туризму являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности в спортивном туризме;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития спортивного туризма в частности;

формирование общих представлений о спортивном туризме, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование образовательного базиса, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами спортивного туризма;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами спортивного туризма;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по спортивному туризму.

Модуль по спортивному туризму доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по спортивному туризму сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по спортивному туризму поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль по спортивному туризму может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по спортивному туризму с выбором различных элементов спортивного туризма, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа).

Содержание модуля по спортивному туризму

1) Знания о спортивном туризме.

История зарождения спортивного туризма. Известные отечественные спортивные туристы и тренеры. Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации. Место спортивного туризма в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по спортивному туризму как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современном спортивном туризме.

Официальные правила соревнований по спортивному туризму. Регионы Российской Федерации, развивающие спортивный туризм, команды-победители всероссийских соревнований.

Влияние занятий спортивным туризмом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, гражданского патриотизма, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Виды спортивного туризма (пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, авто-мото, конный, спелео и другие). Основные понятия о маршрутах и дистанциях в туризме, снаряжении и инвентаре.

Распределение обязанностей юных туристов при формировании туристской группы.

Правила безопасного поведения во время занятий спортивным туризмом. Характерные травмы туристов и мероприятия по их предупреждению.

Режим дня при занятиях спортивным туризмом. Правила личной гигиены во время занятий спортивным туризмом.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств туристов. Основные средства и методы обучения технике и тактике вида спортивного туризма.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами спортивного туризма.

Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивному туризму. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по спортивному туризму. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного, правомерного поведения во время туристских соревнований в качестве зрителя, болельщика.

Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви для занятий спортивным туризмом. Правила ухода за туристским снаряжением и инвентарем.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения. Основы анализа собственного участия и своей команды (группы) команды соперников.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической подготовленности юных туристов.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости). Подвижные игры с элементами спортивного туризма: «Фриуроп», «Эстафеты», «Лабиринт» и другие.

Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой спортивного туризма.

Техника вида спортивного туризма. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать травматизма.

Индивидуальные действия. Выбор должности в туристской группе в зависимости от навыков и предпочтений.

Групповые действия. Взаимодействия участников туристской группы на маршруте и бивачных работах.

Взаимодействия участников команды на туристских дистанциях в различных видах спортивного туризма.

Учебно-тренировочные походы и сборы по тактико-технической подготовке туристов.

Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля по спортивному туризму направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

В результате изучения модуля по спортивному туризму на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития страны и спортивного туризма;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по спортивному туризму, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами спортивного туризма профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по спортивному туризму;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

В результате изучения модуля по спортивному туризму на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами спортивного туризма и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, туристской, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

В результате изучения модуля по спортивному туризму на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий спортивным туризмом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание правил соревнований по спортивному туризму, знание состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по туризму и основных функций судей, жестов судьи;

освоение и демонстрация базовых технических приемов техники вида спортивного туризма, знание, демонстрация базовых тактических действий туристов;

использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям юных туристов;

соблюдение правил личной гигиены и ухода за туристским снаряжением и инвентарем, подбора одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;

способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств спортивного туризма, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности юных туристов;

взаимодействие в туристском коллективе при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление взаимоуважения во время учебной и соревновательной деятельности.

МОДУЛЬ «ХОККЕЙ НА ТРАВЕ»

Пояснительная записка модуля «Хоккей на траве»

Модуль «Хоккей на траве» (далее – модуль по хоккею на траве, хоккей на траве) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Хоккей на траве является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Выполнение сложнокоординационных, технико-тактических действий в хоккее на траве обеспечивает эффективное развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости) и формирование двигательных навыков.

Средства хоккея на траве формируют у обучающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность, способность управлять своими эмоциями).

Целью изучения модуля по хоккею на траве является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через

занятия физической культурой и спортом с использованием средств хоккея на траве.

Задачами изучения модуля по хоккею на траве являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по хоккею на траве;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития хоккея на траве в частности;

формирование общих представлений о хоккее на траве, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами хоккея на траве;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами хоккея на траве;

популяризация хоккея на траве, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям хоккеем на траве, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в спортивных соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по хоккею на траве.

Модуль по хоккею на траве доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по хоккею на траве сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по хоккею на траве поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль по хоккею на траве может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по хоккею на траве с выбором различных элементов хоккея на траве, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа).

Содержание модуля по хоккею на траве

1) Знания о хоккее на траве.

История развития отечественных и зарубежных хоккейных клубов. Ведущие игроки хоккейных клубов региона и Российской Федерации. Названия и роль главных хоккейных организаций, осуществляющих развитие хоккея на траве (федераций).

Требования к безопасности при организации занятий хоккеем на траве. Характерные травмы хоккеистов и мероприятия по их предупреждению.

Словарь терминов и определений. Правила соревнований по хоккею на траве.

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по хоккею на траве. Жесты судьи. Амплуа полевых игроков при игре в хоккей на траве.

Правила подбора физических упражнений для воспитания физических качеств хоккеиста.

Понятия и характеристика технических и тактических элементов хоккея на траве, их названия и методика выполнения.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по хоккею на траве в качестве зрителя, болельщика.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий хоккеем на траве. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Правильное сбалансированное питание хоккеиста.

Тестирование уровня физической подготовленности в хоккее на траве.

Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для воспитания физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки для реализации технических и тактических действий хоккеиста на траве.

Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных хоккейных упражнений. Разминка и ее роль в уроке физической культуры.

Техника передвижения: бег в различном темпе; повороты влево и вправо; старт с места лицом вперед, из различных положений с последующими ускорениями в заданные направления; торможения; комплекс приемов техники передвижения по реализации стартовой и дистанционной скорости.

Техника владения клюшкой и мячом: ведение мяча, дриблинг, обводка, удары с удобной и неудобной стороны, заброс мяча, остановка мяча, прием мяча с одновременной его подработкой и последующими действиями, отбор мяча различными способами.

Техника игры вратаря: передвижения короткими шагами, повороты в движении на 180 градусов, бег спиной вперед, лицом вперед; передачи мяча клюшкой, бахилами; отбивания в падении бахилами, щитками, блином, шлемом с одновременным движением в сторону (вправо, влево).

Тактическая подготовка: открывание на свободное место, скоростное маневрирование и выбор позиции; отбор мяча перехватом и на встречном движении; индивидуальные тактические действия; групповые тактические действия.

Командные атакующие тактические действия.

Тактика игры вратаря. Выбор позиции в воротах.

Учебные игры в хоккей на траве. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля по хоккею на траве направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по хоккею на траве на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

воспитание уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития хоккея, включая региональный, всероссийский уровни;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами хоккея профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного общения в команде, со сверстниками и педагогами;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по хоккею на траве;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях.

При изучении модуля по хоккею на траве на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами хоккея на траве, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать собственные возможности и правильность выполнения задач;

умение соотносить собственные действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать графические пиктограммы физических упражнений, схемы для тактических и игровых задач и преобразовывать их в выполнение двигательных действий;

умение 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;

формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий, соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля по хоккею на траве на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий хоккеем на траве в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание роли хоккейных организаций регионального, всероссийского уровней, общих сведений о развитии отечественных хоккейных клубов, игроках ведущих хоккейных клубов региона и Российской Федерации, принесших славу российскому хоккею на траве;

знание правил соревнований по виду спорта хоккей на траве, знание состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по хоккею на траве и основных функций судей, жестов судьи, применение и соблюдение правил игры в хоккей на траве в процессе учебной и соревновательной деятельности, правил соревнований и судейской терминологии в игре;

умение классифицировать физические упражнения и применять правила подбора физических упражнений для развития различных физических качеств, общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, формирующие двигательные умения и навыки для реализации технических и тактических действий хоккеиста, определять их эффективность;

умение описывать и демонстрировать правильную технику выполнения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в хоккее на траве;

знание определений тактической и технической подготовки хоккеиста, описание тактических и технических элементов игры в хоккей на траве, характеристика и владение методикой технических и тактических элементов хоккея на траве, их применение в учебных, игровых заданиях;

применение техники владения клюшкой и мячом (ведение, дриблинг, обводка, финты, бросок, удары, остановка, отбор) в игровых ситуациях;

применение групповых тактических действий (переключение, взаимодействие защитников с вратарем, оборонительные системы) в игровой и соревновательной деятельности;

умение характеризовать амплуа полевых игроков при игре в хоккей на траве, определять амплуа игроков и выбирать позицию игроков в зависимости от игровой ситуации;

умение демонстрировать атакующие действия с мячом и без мяча, командные атакующие действия и способы атаки и контратаки в хоккее на траве, тактические комбинации при различных игровых ситуациях;

умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике владения клюшкой и мячом (ведение, дриблинг, обводка, финты, бросок, удары, остановка, отбор);

знание и соблюдение правил безопасного, правомерного поведения во время соревнований по хоккею на траве в качестве зрителя, болельщика;

знание характеристики внешних признаков утомления, осуществление самоконтроля и применение средств восстановления организма после физической нагрузки на занятиях хоккеем на траве, способность применять самоконтроль в учебной и соревновательной деятельности;

соблюдение правил личной гигиены и ухода за хоккейным спортивным инвентарем и оборудованием, подбора спортивной одежды и обуви для занятий хоккеем на траве;

способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств хоккея на траве, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

знание контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности хоккеиста, умение проводить тестирование уровня физической подготовленности юного хоккеиста, сравнивать свои результаты с результатами других обучающихся;

взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых упражнений тактического характера, проявление взаимоуважения во время учебной и соревновательной деятельности.

МОДУЛЬ «УШУ»

Пояснительная записка модуля «Ушу»

Модуль «Ушу» (далее – модуль по ушу, ушу) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Ушу является системой физического воспитания, поскольку включает в себя все многообразие двигательных действий и физических упражнений различной направленности. Привлекательность и популярность ушу связана с большой зрелищностью и динамизмом поединка, быстрой сменой ситуаций в соревновательных схватках, обилием сложных технико-тактических действий, как в атаке, так и в обороне, умением тактически обыгрывать соперника, мгновенно оценивать складывающую ситуацию и принимать единственно правильное решение в экстремальных условиях.

Все виды ушу являются эффективным средством физического воспитания для молодого поколения, они способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному, морально-волевому развитию обучающихся, укреплению их здоровья, привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Ушу как средство воспитания, располагает и формирует у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, упорство, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность, а также развитие способности управлять своими эмоциями).

Целью изучения модуля по ушу является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств ушу.

Задачами изучения модуля по ушу являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности и расширения спектра двигательных действий;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях и соревнованиях ушу;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории становления и развития ушу в частности;

формирование общих представлений о видах ушу, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической и технической подготовке обучающихся;

формирование образовательного фундамента, основанного на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его раскрытия и самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами ушу;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами ушу;

популяризация ушу среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям ушу в школьных спортивных клубах, секциях, к участию в различных соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по ушу.

Модуль по ушу доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по ушу сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по ушу поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль по ушу может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по ушу с выбором различных элементов ушу, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа).

Содержание модуля по ушу

1) Знания об ушу.

История развития отечественного ушу, виды ушу; ведущие спортсмены мира, России и субъекта Российской Федерации.

Названия и роль главных российский организаций и федераций, осуществляющих управление ушу.

Школы ушу, их история и традиции. Легендарные отечественные спортсмены и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны на чемпионатах мира и других международных соревнованиях.

Требования безопасности при организации занятий ушу.

Характерные травмы в ушу и мероприятия по их предупреждению.

Словарь терминов и определений.

Правила соревнований по виду спорта ушу.

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по виду спорта ушу. Жесты судей.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств спортсмена.

Понятия и характеристика технических и тактических приемов в ушу, их названия и методика выполнения.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по ушу в качестве участника, зрителя.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.

Первые внешние признаки утомления.

Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий ушу.

Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Правильное сбалансированное питание спортсмена.

Тестирование уровня физической подготовленности в ушу.

Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.

3) 3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты, координационных и скоростных способностей).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий спортсмена: общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений из арсенала ушу.

Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из арсенала ушу. Разминка и ее роль на уроке физической культуры.

Учебные и контрольные поединки ушу (саньда). Участие в соревновательной деятельности.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты, координационных и скоростных способностей).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий спортсмена: общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

Элементы приемов базовой техники.

Защиты.

Контрприемы.

Тактическая подготовка: тактика атаки; тактика обороны; тактика поединка; выбор тактических способов для ведения поединка с конкретным соперником (разведка, угроза, вызов, маскировка, сковывание, повторная атака, двойной обман, обратный вызов).

Основы специальной психологической подготовки: психологические качества; психологическая устойчивость; сбивающие факторы; эмоции; психофизиологические функции; самовнушение; аутогенная тренировка; релаксация.

Учебные и контрольные поединки по виду спорта ушу. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля по ушу направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по ушу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

сформированность поведения на основе взаимоуважения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек.

При изучении модуля по ушу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику

в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений и технических приемов в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач.

При изучении модуля по ушу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий ушу в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание роли главных организаций по ушу, всероссийского и мирового уровней, общих сведений о развитии отечественного и международного ушу, ведущих спортсменов Российской Федерации;

знание и применение правил соревнований по ушу; знание состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования и основных функций судей, жестов судьи; применение и соблюдение данных правил в процессе учебной и соревновательной деятельности, умение разбираться в профессиональной терминологии;

умение классифицировать физические упражнения и специальные упражнения; использовать правила подбора физических упражнений для развития физических качеств спортсмена; общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий, определять их необходимость и эффективность;

умение описывать и демонстрировать правильную (эталонную) технику выполнения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений;

знания в определении тактической и технической подготовки; умение рассказывать и описывать ее тактические и технические элементы; характеризовать и владеть методикой технических и тактических элементов в практической деятельности, демонстрировать и уметь применять ее в учебных, тренировочных и игровых заданиях;

умение демонстрировать и применять технические действия в учебных, тренировочных и соревновательных поединках;

умение демонстрировать и выполнять приемы из арсенала базовой техники;

умение применять тактические действия в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности;

умение характеризовать действия в учебном и соревновательном поединках; определять преимущество, сильные и слабые стороны подготовки, манеры ведения поединка, коронные приемы, в зависимости от складывающейся в поединке ситуации дать рекомендации для достижения победы или ее удержания;

умение демонстрировать и объяснять атакующие действия в зависимости от ситуации, способы продолжения и развития атаки и контратаки, используемые защитные действия и тактические приемы, демонстрация комбинационного стиля боя;

умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике выполнения технических действий, способах защиты и тактического обыгрывания соперника;

знание и соблюдение правил безопасного, правомерного поведения во время соревнований в качестве участника, зрителя;

умение определять внешние признаки утомления, осуществлять самоконтроль и знать о средствах восстановления организма после физических нагрузок, применять самоконтроль в учебной и соревновательной деятельности;

умение соблюдать правила личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием; подбора спортивной одежды и обуви для занятий;

умение организовать самостоятельные занятия с использованием средств ушу, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей и физической подготовленности;

знание и демонстрация контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности, умение проводить тестирование уровня физической подготовленности, сравнить свои результаты с результатами других обучающихся.

МОДУЛЬ «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА»

Пояснительная записка модуля «Перетягивание каната»

Модуль «Перетягивание каната» (далее – модуль по перетягиванию каната, перетягивание каната) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Перетягивание каната – это современный командный силовой вид спорта, позволяющий выстраивать отношения с ассистентами, судьями, тренерами, товарищами по команде и соперниками. В связи с тем, что командные состязания предполагают действовать сплоченно, то обучающиеся смогут научиться находить общий язык и грамотно решать конфликтные ситуации. Особым преимуществом

для школьного спорта является возможность участвовать в соревновании одновременно мальчикам и девочкам в смешанном составе команд.

Занятия по перетягиванию каната для обучающихся имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а при проведении занятий и соревнований на свежем воздухе, являются формой закаливания и благотворно влияют на укрепление здоровья и повышение уровня работоспособности обучающихся.

Большим преимуществом такой дисциплины, как перетягивание каната, по сравнению со многими другими видами спорта, является его доступность, что в современных условиях играет немаловажную роль. При проведении учебной и внеклассной работы не требуется больших средств на приобретение оборудования и инвентаря.

Целью изучения модуля по перетягиванию каната является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом.

Задачами изучения модуля по перетягиванию каната являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития перетягивания каната в частности;

формирование общих представлений о перетягивании каната;

формирование образовательного фундамента;

формирование культуры движений;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества как с обучающимися своего пола, так и противоположного;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;

популяризация перетягивания каната среди подрастающего поколения;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по перетягиванию каната.

Модуль по перетягиванию каната доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по перетягиванию каната сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры

в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по перетягиванию каната поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Соревнования по перетягиванию каната предусматривают участие не только мальчиков (юношей), но и девочек (девушек), а также смешанных команд. Смешанные состязания являются эксклюзивным преимуществом относительно других видов спорта, что особенно важно в образовательных организациях.

Модуль по перетягиванию каната может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по перетягиванию каната с выбором различных элементов перетягивания каната, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа).

Содержание модуля по перетягиванию каната

1) Знания о перетягивании каната.

Общие сведения о ведущих отечественных и зарубежных сборных и их достижениях.

Современные правила организации и проведения соревнований по перетягиванию каната.

Правила судейства соревнований по перетягиванию каната.

Характерные травмы канатчиков, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Стратегия и тактика в перетягивании каната.

Основы обучения и выполнения различных технических элементов в перетягивании каната.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.

Самоконтроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития.

Контрольно-тестовые упражнения.

3) Физическое совершенствование.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с канатом.

Технические приемы и тактические действия в перетягивании каната, изученные на уровне начального общего образования.

Тактика схватки:

индивидуальные действия при схватках классических команд в полных и неполных составах;

индивидуальные действия при схватках смешанных и женских команд в различных составах;

командные действия в различных игровых ситуациях, расстановка игроков в схватках в соответствии с командной целесообразностью;

перестановки игроков в схватке;

индивидуальные действия и взаимодействие в команде с партнерами в схватке.

Содержание модуля по перетягиванию каната направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по перетягиванию каната на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения национальной сборной команды страны по перетягиванию каната на чемпионатах мира и Европы и на других соревнованиях;

проявление уважительного отношения к сверстникам и старшему поколению культуры общения и взаимодействия, терпения и настойчивости в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального,

всероссийского уровней, развивающих перетягивание каната, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами перетягивания каната профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности школьных спортивных клубов;

умение соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по перетягиванию каната.

При изучении модуля по перетягиванию каната на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности.

При изучении модуля по перетягиванию каната на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

знание о влиянии перетягивания каната на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств, на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

знание роли главных федераций страны, региона, общих сведений о ведущих отечественных клубах и командах, выдающихся отечественных спортсменах и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного перетягивания каната;

понимание роли и значения проектов развития и популяризации перетягивания каната для школьников; участие в проекте «Перетягивание каната в школе», участие в физкультурно-соревновательной деятельности;

знание современных правил организации и проведения соревнований по перетягиванию каната, правил судейства, роли и обязанностей членов судейской коллегии; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

применение и соблюдение правил перетягивания каната в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил проведения соревнований и судейской терминологии в судейской практике;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами перетягивания каната во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

освоение и демонстрация техники перетягивания каната (положение рук, ног, тела, в защите и при атакующих действиях), применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

способность выполнять индивидуальные технические приемы ведения спортивной борьбы: из положения сидя на полу держась за натянутый канат, встать и занять правильное положения тела для последующего движения назад, удерживаясь за натянутый канат, ноги слегка согнуты, одновременно выпрямить ноги и прогнуть спину назад; специальные упражнения для формирования технических действий спортсмена в зависимости от амплуа, методики их выполнения;

способность выполнять элементарные тактические действия в обороне и атаке, тактические действия с учетом амплуа в команде и другие;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ перетягивания каната; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике перетягивания каната;

знание и соблюдение правил безопасности при занятиях по перетягиванию каната, во время соревнований по перетягиванию каната в качестве зрителя, болельщика;

применение знаний способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов

массажа и самомассажа после физической нагрузки и (или) во время занятий перетягиванием каната;

составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств спортсмена, проведение закаливающих процедур;

знание, составление и освоение упражнений и комплексов утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, для формирования осанки, профилактики плоскостопия;

соблюдение требований к местам проведения занятий перетягиванием каната, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем и площадкой;

выполнение приемов подготовительных и ассистентских функций;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий перетягиванием каната; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасных ситуаций; умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий перетягиванием каната;

овладение навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов перетягивания каната) и развитию основных специальных физических качеств канатчика, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знание и соблюдение: основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона канатчика; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами перетягивания каната, методов профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке канатчиков; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями; проведение тестирования уровня физической подготовленности в перетягивании каната со сверстниками.

МОДУЛЬ «КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ»

Пояснительная записка модуля «Компьютерный спорт»

Модуль «Компьютерный спорт» (далее – модуль по компьютерному спорту, компьютерный спорт) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-

ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

В настоящее время обновление содержания учебного предмета «Физическая культура» включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе компьютерного спорта. Компьютерный спорт является неолимпийским видом спорта, широко культивируется в 130 странах мира. Компьютерный спорт (киберспорт, е-спорт, электронный спорт) – вид соревновательной деятельности и специальной практики подготовки к соревнованиям на основе компьютерных и (или) видеоигр, где игра предоставляет среду взаимодействия объектов управления, обеспечивая равные условия для состязаний человека с человеком или команды с командой.

Компьютерный спорт имеет несколько спортивных дисциплин: боевая арена, соревновательные головоломки, спортивный симулятор, стратегия в реальном времени, тактический трехмерный бой, технический симулятор, файтинг, которые могут использоваться в образовательной программе физической культуры.

Целью изучения модуля по компьютерному спорту является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств компьютерного спорта.

Задачами изучения модуля по компьютерному спорту являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, гармоничное сочетание двигательной активности и интеллектуальной деятельности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по компьютерному спорту;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития компьютерного спорта в частности;

формирование общих представлений о компьютерном спорте, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, интеллектуальном и физическом развитии, психологической и физической подготовке обучающихся;

формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей

направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «компьютерный спорт»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами компьютерного спорта;

популяризация компьютерного спорта среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес к видеоиграм к занятиям компьютерным спортом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области компьютерного спорта.

Место и роль модуля по компьютерному спорту.

Модуль по компьютерному спорту удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в содержание учебного предмета «Физическая культура» (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся, независимо от уровня их физического развития, физической подготовленности, здоровья и гендерных особенностей.

Интеграция модуля по компьютерному спорту поможет обучающимся в освоении содержательных разделов программы учебного предмета «Физическая культура» – «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование» в рамках реализации рабочей программы учебного предмета «Физическая культура», при подготовке и проведении спортивных мероприятий, в достижении образовательных результатов внеурочной деятельности и дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль по компьютерному спорту может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по компьютерному спорту с выбором различных элементов компьютерного спорта, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений

из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа).

Содержание модуля по компьютерному спорту

1) Знания о компьютерном спорте.

История развития компьютерного спорта в регионе, Российской Федерации и мире.

Порядок регулирования компьютерного спорта в Российской Федерации. Общественные организации, спортивные федерации.

Школьные киберспортивные клубы. Известные отечественные киберспортсмены. Достижения отечественной сборной команды страны на чемпионате мира и международных соревнованиях.

Требования безопасности при организации занятий компьютерным спортом.

Характерные травмы киберспортсменов и мероприятия по их предупреждению.

Словарь терминов и определений компьютерного спорта.

Правила компьютерного спорта.

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по компьютерному спорту.

Амплуа игроков в видеоиграх в компьютерном спорте.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств киберспортсмена.

Понятия и характеристика технических и тактических элементов компьютерного спорта, их название и методика выполнения.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по компьютерному спорту в качестве зрителя, болельщика.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.

Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после психологической и физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий компьютерным спортом.

Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Правильное сбалансированное питание киберспортсмена.

Тестирование уровня физической подготовленности киберспортсмена.

Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Комплексы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий киберспортсмена.

Техника владения клавиатурой и мышью.

Одновременное управление объектами киберспортивных игр с помощью клавиатуры и мыши.

Тактическая подготовка.

Выбор позиции.

Групповые тактические действия.

Принципы командных оборонительных тактических действий.

Командные атакующие тактические действия.

Организация атаки и контратаки.

Комплексы гимнастики с использованием специальных упражнений. Разминка и ее роль в уроке физической культуры.

Управление объектами киберспортивных игр с помощью джойстика.

Учебные игры в компьютерном спорте. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля по компьютерному спорту направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по компьютерному спорту на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, взаимоуважения в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

При изучении модуля по компьютерному спорту на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами компьютерного спорта, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

умение 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;

формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля по компьютерному спорту на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий компьютерным спортом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание роли киберспортивных общественных организаций регионального, всероссийского и мирового уровней, общих сведений о развитии компьютерного спорта в России и за рубежом;

знание правил соревнований по компьютерному спорту; знания состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по компьютерному спорту и основных функций спортивных судей;

применение и соблюдение правил компьютерного спорта в процессе учебной и соревновательной деятельности, правил соревнований и судейской терминологии в игре;

умение классифицировать физические упражнения и использовать правила подбора физических упражнений для развития психологических и физических качеств киберспортсмена; общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, формирующие двигательные умения и навыки, знание стратегических и тактических приемов киберспортсмена, определять их эффективность;

описание и демонстрация правильной техники выполнения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в компьютерном спорте;

знание определений тактической и технической подготовки киберспортсмена;

описание тактических и технических элементов игры в компьютерном спорте;

характеристика и владение методикой стратегических, технических и тактических приемов в киберспортивных играх, их применение в учебных, игровых заданиях;

применение техники владения мышью, клавиатурой, джойстиком в игровых ситуациях;

выполнение комплекса приемов техники по управлению объектами в видеоиграх;

применение групповых тактических действий (переключение, взаимодействие, атака, оборонительные системы и другие) в игровой и соревновательной деятельности;

умение характеризовать амплуа объектов управления в видеоиграх; определять амплуа объектов управления и выбирать позицию киберспортсменов в зависимости от игровой ситуации;

умение демонстрировать атакующие действия, командные атакующие действия и способы атаки и контратаки, тактические комбинации при различных игровых ситуациях;

умение отслеживать правильность действий и выявлять ошибки в технике и тактике;

знание и соблюдение правил безопасного, правомерного поведения во время соревнований по компьютерному спорту в качестве зрителя, болельщика;

характеристика внешних признаков утомления. Осуществление самоконтроля и применение средств восстановления организма после физической нагрузки на занятиях компьютерным спортом;

способность применять самоконтроль в учебной и соревновательной деятельности;

соблюдение правил личной гигиены и ухода за оборудованием;

соблюдение правил подбора одежды и обуви для занятий компьютерным спортом;

способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств компьютерного спорта, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

знание контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности киберспортсмена, умение проводить тестирование уровня физической подготовленности киберспортсмена, сравнивать свои результаты с результатами других обучающихся;

взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых упражнений тактического характера, взаимоуважение во время учебной и соревновательной деятельности.

МОДУЛЬ «БОКС»

Пояснительная записка модуля «Бокс»

Модуль «Бокс» (далее – модуль по боксу, бокс) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Бокс – спортивное единоборство, кулачный бой по особым правилам, в специальных мягких перчатках. Бокс в мире – один из наиболее массовых олимпийских видов спорта. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные и волевые качества.

Занятия боксом предусматривают всестороннее гармоничное развитие обучающихся, повышение уровня их физической, технической и морально-волевой подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений

и навыков, необходимых как в быту, так и в трудовой и оборонной деятельности.

Занятия боксом полезны для укрепления здоровья, поднятия уровня физической подготовленности, так как являются профилактикой гиподинамии и формируют привычку к здоровому, безопасному образу жизни, правомерному поведению и существованию в социуме.

Целью изучения модуля по боксу является создание условий для гармоничного развития обучающихся средствами физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности на основе элементов боксерской подготовки.

Задачами изучения модуля по боксу являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;

формирование навыков здорового образа жизни;

популяризация бокса как вида спорта и системы самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям боксом в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

овладение элементами технико-тактических навыков в боксе;

воспитание морально-этических качеств;

воспитание чувства сопричастности и гордости за свою Родину и ее историю;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по боксу.

Модуль по боксу доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по боксу сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по боксу поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль по боксу может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по боксу с выбором различных элементов бокса, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа).

Содержание модуля по боксу

1) Знания о боксе.

Зарождение и история развития бокса.

Правила и организация соревнований по боксу.

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования. Жесты судьи.

Анализ соревновательной деятельности боксеров. Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями.

Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.

Требования безопасности при организации занятий боксом.

Понятия и характеристика технических и тактических приемов в боксе, их названия и методика выполнения.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований в качестве зрителя, болельщика.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.

Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Тестирование уровня физической подготовленности.

Роль спортивного режима и питания.

Тестирование уровня физической подготовленности.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты, координационных и скоростных способностей):

бег в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, эстафеты на скорость, челночный бег 3×10 м, чередование бега с ходьбой, со сменой направления и скорости;

прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, в длину, из приседа, через скамейку, со скакалкой, с поворотом на 180 градусов, с места и с разбега, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами;

гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и баскетбольными мячами);

висы и упоры: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках, подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), поднимание ног в висе.

Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий.

Разминка и ее роль в уроке физической культуры.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Защитные действия на дальней и средней дистанциях: от одиночных ударов; ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: контратака одним ударом, контратака серией ударов.

Упражнения в парах: атакующие действия на дальней и средней дистанциях: одиночные, двойные удары; удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу); комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов сбоку.

Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

Защитные действия: отбив; уклон; нырок; оттягивания; подставка на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. Контрольные испытания.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на средней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции. Основные положения и движения.

Прямой удар левой с шагом левой; защиты – подставкой правой ладони – прямой удар левой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад – прямой удар правой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони;

Отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево: прямой удар в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Прямой удар правой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча. Контрольные испытания.

Подвижные игры: «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Салки на ринге», «Отбери мяч», «Поймай перчатку», «По свистку». «Сто ударов в минуту», «Один против трех».

Основы специальной психологической подготовки: психологические качества; психологическая устойчивость; сбивающие факторы; эмоции; психофизиологические функции; самовнушение; аутогенная тренировка; релаксация.

Учебные и контрольные поединки. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля по боксу направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по боксу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **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;

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»;

сформированность эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;

сформированность духовно-нравственной культуры, взаимоуважения и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

При изучении модуля по боксу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области бокса; умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; умение самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий боксом в соответствии с возможностями своего организма; умение работать с партнером и в команде во время занятий боксом;

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

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

понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей 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;

умение конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

умение систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение 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;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

умение осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности;

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;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно-поисковых систем;

умение 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.

При изучении модуля по боксу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

знание истории развития бокса; значение занятий боксом для физического развития и здоровья; способы развития основных физических качеств боксера; терминология бокса; теоретические основы тактики ведения боя; факторы восстановления работоспособности спортсменов; комплексы упражнений по общей физической подготовке, специальной физической подготовке; основы техники и тактики бокса; правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем; правила соревнований по боксу;

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче норм ГТО;

овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности;

овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;

умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;

способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования; осуществлять их судейство;

умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;

умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

умение выполнять акробатические и гимнастические элементы; умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения.

МОДУЛЬ «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»

Пояснительная записка модуля «Танцевальный спорт»

Модуль «Танцевальный спорт» (далее – модуль по танцевальному спорту, танцевальный спорт) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных

тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения.

Занятия танцевальным спортом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности. Танцевальный спорт является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Танцевальный спорт способствует гармоничному развитию обучающихся, всестороннему совершенствованию их двигательных способностей, укреплению здоровья, воспитанию устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формированию навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни.

Целью изучения модуля по танцевальному спорту является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и положительных эмоций от занятий физической культурой, ориентация детей и молодежи на самостоятельные занятия физическими упражнениями, использование их в целях отдыха, досуга, самосовершенствования.

Задачами изучения модуля по танцевальному спорту являются:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и, в частности, танцевальным спортом;

формирование положительного эмоционального отклика на занятия физической культурой и, в частности, танцевальным спортом; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте;

формирование двигательных умений и навыков, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, техническими действиями сложнокоординационной направленности и приемами танцевального спорта, закрепление навыков правильной осанки;

формирование культуры движений и эстетического восприятия, раскрытие творческого потенциала обучающихся;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических способностей, формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, соответствующей танцевальному спорту;

укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, в том числе воспитание личных потребностей и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

популяризация танцевального спорта среди детей и молодежи и вовлечение большего количество обучающихся в занятия танцевальным спортом;

воспитание нравственных и волевых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в паре средствами танцевального спорта;

развитие и сохранение положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям физической культурой и танцевальным спортом после обучения в школе, ориентация на здоровый образ жизни и многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Место и роль модуля по танцевальному спорту.

Модуль по танцевальному спорту доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по танцевальному спорту сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по танцевальному спорту поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль по танцевальному спорту может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по танцевальному спорту с выбором различных элементов танцевального спорта, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа).

Содержание модуля по танцевальному спорту

1) Знания о танцевальном спорте.

Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных. Гигиена и самоконтроль при занятиях танцевальным спортом. Специальное оборудование для занятий.

Основные принципы исполнения танцев европейской (венский вальс, медленный фокстрот) и латиноамериканской (самба, пасодобль) программ танцевального спорта. Фигуры танцев европейской и латиноамериканской программ.

Правила постановки позиций ног, корпуса, рук в европейской и латиноамериканской программах танцевального спорта, в классической хореографии, танце хип-хоп. Движения рук в танцевальном спорте. Передача выразительности движениями рук и корпуса, динамикой и амплитудой движения.

Правила комбинирования элементов и фигур в танцевальном спорте, классической хореографии, танце хип-хоп.

Построение занятия (подготовительная, основная и заключительные части занятия).

Методы тестирования физических качеств.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом.

Подбор фигур танцев европейской (венский вальс, медленный фокстрот) и латиноамериканской (самба, пасодобль) программ танцевального спорта, классической хореографии, танца хип-хоп; определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Тестирование уровня физической подготовленности в танцевальном спорте.

Построение урока (части урока: подготовительная, основная, заключительная).

Подбор музыкального сопровождения для комплексов упражнений танцевального спорта, классической хореографии, танца хип-хоп с учетом интенсивности и ритма.

Анализ отличительных особенностей в техническом исполнении упражнений разными обучающимися и оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий по танцевальному спорту.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации).

Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) танцевального спорта, акробатических упражнений, изученных на уровне начального общего образования.

Европейская программа танцевального спорта:

танцевальные фигуры танцев европейской программы (венский вальс, медленный фокстрот).

комплексы и комбинации элементов и фигур танцев европейской программы различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма танцев, индивидуально и в паре.

Латиноамериканская программа танцевального спорта:

танцевальные фигуры танцев латиноамериканской программы (самба, пасодобль).

комплексы и комбинации элементов и фигур танцев латиноамериканской программы различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма танцев, индивидуально и в паре.

Хореографическая подготовка:

танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений (шаги с подскоками вперед и с поворотом, шаги галопа);

французская классическая балетная постановка позиции рук;

позиции рук классического танца;

взаимодействие в паре, синхронность;

распределение движений и фигур в пространстве;

внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность.

Хип-хоп:

базовые элементы танцевальных движений, базовые движения хип-хопа;

элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях; выразительность танцевальных движений;

комбинации танцевальных движений хип-хопа.

Содержание модуля по танцевальному спорту направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по танцевальному спорту на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий по танцевальному спорту, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий танцевальным спортом, а также в учебной и игровой деятельности;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, танцевального спорта, классической хореографии, танца хип-хоп;

формирование навыка работы в паре и команде, сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми, в учебной, игровой, досуговой деятельности, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами танцевального спорта;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни;

наличие мотивации к работе на результат, творческому подходу, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

При изучении модуля по танцевальному спорту на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами танцевального спорта в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по танцевальному спорту;

способность оценивать красоту движения и осанки.

При изучении модуля по танцевальному спорту на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий танцевальным спортом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий танцевальным спортом; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасных ситуаций;

знание и умение применять правила требований безопасности к местам проведения занятий танцевальным спортом (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах), правила ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, выбора обуви и одежды;

умение характеризовать дисциплины танцевального спорта (европейская программа, латиноамериканская программа);

знание и понимание техники и последовательности выполнения упражнений по танцевальному спорту;

способность анализировать технику выполнения упражнений танцевального спорта и находить способы устранения ошибок;

знание и понимание основных принципов исполнения танцев европейской (венский вальс, медленный фокстрот) и латиноамериканской (самба, пасодобль) программ танцевального спорта;

навык исполнения базовых фигур танцев европейской (венский вальс, медленный фокстрот) и латиноамериканской (самба, пасодобль) программ танцевального спорта;

навык исполнения и составления комплексов и комбинаций базовых шагов и элементов танцев европейской и латиноамериканской программ различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений;

умение подбирать музыку для комплексов упражнений танцевального спорта с учетом интенсивности и ритма;

умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися и оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий по танцевальному спорту;

формирование основ музыкальной грамоты (музыкальный квадрат, музыкальная фраза);

формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

знание и применение способов самоконтроля в учебной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки во время занятий танцевальным спортом;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя, разминку, стретчинг, танцевальные движения с элементами танцевального спорта во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

знание и применение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений (шагов с подскоками вперед и с поворотом, шагов галопа);

знание французской классической балетной постановки позиции рук, позиции рук классического танца;

навык взаимодействия в паре, синхронность исполнения в паре и в группе;

навык распределения движений и фигур в пространстве;

знание и понимание внешнего воздействия танцевальных движений на зрителей, артистизм и эмоциональность, выразительность танцевальных движений;

знание и навык исполнения базовых элементов и движений хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях;

навык исполнения и составления комплексов и комбинаций танцевальных движений танца хип-хоп;

знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями.

МОДУЛЬ «КИОКУСИНКАЙ»

Пояснительная записка модуля «Киокусинкай»

Модуль «Киокусинкай» (далее – модуль киокусинкай, киокусинкай) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Своеобразие киокусинкай заключается в воспитании целеустремленных, физически здоровых и сильных, духовно развитых людей.

Киокусинкай каратэ является системой физического воспитания и включает все многообразие двигательных действий свойственных биомеханическими возможностям организма человека с использованием в учебном процессе всего арсенала физических упражнений различной направленности, что обеспечивает эффективное развитие физических качеств и двигательных навыков.

Целью модуля киокусинкай является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению своего собственного здоровья, к ведению здорового образа жизни и самоопределения с использованием средств киокусинкай.

Задачами изучения модуля киокусинкай являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития киокусинкай в частности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях и соревнованиях по киокусинкай;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами киокусинкай;

формирование общих представлений о дисциплинах (видах) киокусинкай, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической и технической подготовке обучающихся;

популяризация киокусинкай среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям киокусинкай, в школьных спортивных клубах, секциях, к участию в различных соревнованиях;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта и киокусинкай в частности.

Место и роль модуля киокусинкай.

Модуль киокусинкай доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля киокусинкай сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля киокусинкай поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль киокусинкай может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по киокусинкай с выбором различных элементов данного вида спорта, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных

представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа).

Содержание модуля киокусинкай

1) Знания о киокусинкай.

История киокусинкай.

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Легендарные российские каратисты киокусинкай и тренеры.

Достижения отечественных каратистов и сборной команды страны на мировых чемпионатах и чемпионатах Европы.

Разновидности карате, дисциплины киокусинкай.

Основные правила киокусинкай.

Терминология.

Правила безопасного поведения во время занятий киокусинкай.

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по киокусинкай. Жесты судьи. Правила безопасного поведения во время занятий киокусинкай. Киокусинкай как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий киокусинкай. Киокусинкай как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

Характерные травмы в киокусинкай и мероприятия по их предупреждению.

Понятия и характеристика технических и тактических приемов в киокусинкай, их названия и методика выполнения.

Названия и роль главных российский организаций или федераций, осуществляющих управление киокусинкай.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по киокусинкай в качестве зрителя, болельщика.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.

Первые внешние признаки утомления.

Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий киокусинкай. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Правильное сбалансированное питание каратиста киокусинкай.

Тестирование уровня физической подготовленности в киокусинкай.

Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости), координационных и скоростных способностей.

Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий каратиста киокусинкай, в том числе имитационные упражнения (в зале, на татами, на спортивных объектах).

Базовые технические действия (кихон).

Базовые элементы акробатической техники в киокусинкай.

Формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников (ката): тайкеку соно ичи, тайкеку соно ни, тайкеку соно сан, сокуги тайкеку соно ичи, пинан соно ичи, сокуги тайкеку соно ни, сокуги тайкеку соно сан, пинан соно ни, санчин, пинан соно сан, пинан соно ен, янцу, цуки-но ката, пинан соно го, тайкеку соно ичи ура, тайкеку соно ни ура, тайкеку соно сан ура, гэкисай дай, тэкки соно ичи, пинан соно го, тайкеку соно ичи ура, тайкеку соно ни ура, тайкеку соно сан ура, гэкисай дай, тэкки соно ичи, пинан соно ичи ура, пинан соно ни ура, пинан соно сан ура, пинан соно ен ура, пинан соно го ура, тэнше, сайфа, гэкисай ше, тэкки соно ни, сэйэнчин, гарю, тэкки соно сан, бассай дай, сэйпай.

Учебные и контрольные поединки в киокусинкай.

Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля киокусинкай направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля киокусинкай на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

знание роли главных организаций по киокусинкай всероссийского уровня, общих сведений о развитии отечественного движения киокусинкай, ведущих каратистов киокусинкай Российской Федерации, принесших славу российскому киокусинкай;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами киокусинкай;

сформированность толерантного сознания и поведения» заменить словами «сформированность поведения на основе взаимоуважения;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по киокусинкай;

проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии киокусинкай;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

При изучении модуля киокусинкай на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами киокусинкай, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность, в том числе по киокусинкай;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий киокусинкай;

умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности, способность

самостоятельно применять различные методы и инструменты в информационно-познавательной деятельности.

При изучении модуля киокусинкай на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий киокусинкай в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание роли главных организаций по киокусинкай всероссийского и мирового уровней, общих сведений о развитии отечественного и международного движения киокусинкай, ведущих мировых каратистов киокусинкай и каратистов киокусинкай Российской Федерации, принесших славу российскому киокусинкай;

знание и применение правил соревнований по киокусинкай; знание состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по киокусинкай и основных функций судей, жестов судьи; применение и соблюдение данных правил в процессе учебной и соревновательной деятельности, умение разбираться в профессиональной терминологии, принятой в киокусинкай;

умение классифицировать физические упражнения и специальные упражнения; использовать правила подбора физических упражнений для развития физических качеств каратиста киокусинкай; общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий каратиста киокусинкай, определять их необходимость и эффективность;

умение описывать и демонстрировать правильную (эталонную) технику выполнения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в киокусинкай;

знания в определении тактической и технической подготовки в киокусинкай; умение рассказывать и описывать ее тактические и технические элементы; характеризовать и владеть методикой технических и тактических элементов в практической деятельности, демонстрировать и уметь применять ее в учебных, тренировочных и игровых заданиях;

умение демонстрировать (ката) и применять технические действия в тренировочных и соревновательных поединках;

умение демонстрировать и выполнять приемы из арсенала базовой техники киокусинкай: тайкеку соно ичи, тайкеку соно ни, тайкеку соно сан, сокуги тайкеку соно ичи, пинан соно ичи, сокуги тайкеку соно ни, сокуги тайкеку соно сан, пинан соно ни;

умение применять тактические действия (угроза, вызов, повторная атака, двойной обман, обратный вызов) в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности;

умение характеризовать действия каратистов киокусинкай в учебном и соревновательном поединках; определять преимущество каратистов киокусинкай, их сильные и слабые стороны подготовки, манеры ведения поединка, коронные приемы, в зависимости от складывающейся на татами ситуации дать рекомендации для достижения победы или ее удержания;

умение демонстрировать и объяснять атакующие действия в зависимости от ситуации, способы продолжения и развития атаки и контратаки, используемые защитные действия и тактические приемы, демонстрация комбинационного стиля боя;

умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике выполнения приемов и контрприемов, способах защиты и тактического обыгрывания соперника, а также ошибки в технике передвижения и маневрирования;

знание и соблюдение правил безопасного, правомерного поведения во время соревнований по киокусинкай в качестве участника, секунданта, зрителя, болельщика;

умение определять внешние признаки утомления, осуществлять самоконтроль и знать о средствах восстановления организма после физических нагрузок при занятиях киокусинкай, применять самоконтроль в учебной и соревновательной деятельности;

умение соблюдать правила личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием; подбора спортивной одежды и обуви для занятий киокусинкай;

умение организовать самостоятельные занятия с использованием средств киокусинкай, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей и физической подготовленности;

знание и демонстрация контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности обучающегося, умение проводить тестирование уровня физической подготовленности юного каратиста киокусинкай, сравнивать свои результаты с результатами других обучающихся.

МОДУЛЬ «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

Пояснительная записка модуля «Тяжелая атлетика»

Модуль «Тяжелая атлетика» (далее – модуль по тяжелой атлетике, тяжелая атлетика) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Тяжелая атлетика является одним из универсальных средств физического воспитания. Выполнение тяжелоатлетических упражнений, как с применением отягощения, так и без него, имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как включают в себя двигательные действия, необходимые каждому здоровому человеку для полноценной повседневной жизни. Например, приседания, наклоны, выпрыгивания.

Целью изучения модуля по тяжелой атлетике является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры, социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств тяжелой атлетики.

Задачами изучения модуля по тяжелой атлетике являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях в тренажерном зале;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и о тяжелой атлетике и упражнениях с отягощениями в частности;

формирование общих представлений о тяжелой атлетике, о возможностях и значении упражнений с отягощениями в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами тяжелой атлетики;

формирование образовательного фундамента, основанного на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами тяжелой атлетики;

популяризация тяжелой атлетики среди подрастающего поколения; привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям тяжелой атлетикой, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по тяжелой атлетике.

Модуль по тяжелой атлетике доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по тяжелой атлетике сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по тяжелой атлетике поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Модуль по тяжелой атлетике может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по тяжелой атлетике с выбором различных элементов тяжелой атлетики, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5 9 классах – по 34 часа).

Содержание модуля по тяжелой атлетике

1) Знания о тяжелой атлетике.

История развития тяжелой атлетики в России. Ведущие тяжелоатлеты региона, Российской Федерации. Названия и роль главных тяжелоатлетических организаций (федераций), осуществляющих развитие тяжелой атлетики.

Требования к безопасности при организации занятий тяжелой атлетикой. Характерные травмы тяжелоатлетов и мероприятия по их предупреждению.

Тяжелоатлетический словарь терминов и определений. Правила соревнований по тяжелой атлетике. Наиболее распространенные ошибки при выполнении соревновательных упражнений.

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по тяжелой атлетике. Команды судьи. Этика и этикет спортсменов-тяжелоатлетов при выступлении на соревнованиях и нахождении в зоне разминки.

Правила подбора физических упражнений для воспитания основных и специфических физических качеств тяжелоатлета.

Понятия и характеристика технических элементов тяжелой атлетики, их название и методика выполнения.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по тяжелой атлетике в качестве спортсмена, волонтера, ассистента, зрителя.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий тяжелой атлетикой. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием штангиста.

Правильное сбалансированное питание тяжелоатлета.

Тестирование уровня физической подготовленности в тяжелой атлетике.

Дневник тяжелоатлета, учет выполняемых нагрузок и контроль собственного веса, самонаблюдение за состоянием здоровья.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для воспитания физических качеств (силы, ловкости, гибкости, выносливости, быстроты).

Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных тяжелоатлетических упражнений. Разминка и ее роль в уроке физической культуры.

Комплексы общеподготовительных упражнений тяжелоатлета. Изучение приемов и техники их выполнения: гиперэкстензия, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, подъемы туловища из положения лежа, подъемы ног из положения лежа на спине, сгибание разгибание рук в упоре лежа, прыжковые упражнения.

Комплексы специально-подготовительных развивающих упражнений, формирующие двигательные умения и навыки тяжелоатлета.

Методика и техника выполнения специально-подготовительных подводящих упражнений с отягощениями:

комплекс упражнений с гантелями весом 1–3 кг, изучение приемов и техники их выполнения;

комплекс упражнений с гирями весом 1–5 кг, изучение приемов и техники их выполнения;

комплекс упражнений на силовых и кардио тренажерах, изучение приемов и техники их выполнения.

Комплекс специально-подготовительных подводящих упражнений с утяжеленной гимнастической палкой весом 1–7 кг («бодибар») для реализации соревновательных технических действий тяжелоатлета, изучение приемов и техники их выполнения:

выпады, глубокие приседания со снарядом на плечах;

выпады, глубокие приседания со снарядом на груди;

подъем снаряда с пола до уровня пояса с прямыми руками хватом сверху (тяга);

жимовые упражнения (сгибание разгибание рук) со снарядом из положения стоя, из положения лежа на скамье, из положения сидя на скамье;

наклоны вперед из положения стоя со снарядом на плечах, со снарядом в руках;

выпрыгивание в высоту толчком двумя ногами со снарядом в руках, со снарядом на плечах;

уход в глубокий присед из положения стоя (снаряд лежит на плечах) с фиксацией снаряда над головой на прямых руках широким хватом;

Комплекс соревновательных упражнений с утяжеленной гимнастической палкой весом 1–3 кг («бодибар»), изучение приемов и техники их выполнения:

подъем снаряда от колен над головой (хват широкий) с ускорением и уходом в глубокий подсед и последующим вставанием – рывок классический.

подъем снаряда от колен с ускорением с фиксацией на груди (хват средний), уходом в глубокий подсед и последующим вставанием (взятие штанги).

подсед со снарядом на груди (хват средний, снизу) и последующее его выталкивание с ускорением с фиксацией в разножке (способ ножницы) на прямых руках над головой, выход из разножки – толчок от груди;

комбинация взятия на грудь и выталкивания от груди – толчок классический.

Контрольные практические занятия. Участие в соревновательной деятельности с утяжеленной гимнастической палкой весом 1 – 3 кг («бодибар»). Подъемы в рывке и толчке классическом на максимальное количество раз за одну попытку.

Содержание модуля по тяжелой атлетике направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по тяжелой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн);

проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами тяжелой атлетики, профессиональных предпочтений в области физической культуры, спорта и общественной деятельности, в том числе через ценности, традиции и идеалы главных организаций тяжелоатлетического спорта регионального, всероссийского и мирового уровня;

умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами тяжелой атлетики;

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами тяжелой атлетики;

формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек.

При изучении модуля по тяжелой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;

умение 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;

умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий, соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот.

При изучении модуля по тяжелой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

знания о влиянии занятий тяжелой атлетикой на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств, на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

знание роли главных спортивных организаций, занимающихся развитием тяжелой атлетики в мире, в Европе, в России и в своем регионе, о выдающихся отечественных и зарубежных тяжелоатлетах и тренерах, внесших особый вклад в развитие и становление тяжелоатлетического спорта;

сформированность знаний об основных правилах тяжелой атлетики и этикета при участии в соревнованиях;

понимание роли и значения различных проектов в развитии и популяризации тяжелой атлетики для школьников; участие в проектах по тяжелой атлетике, участие в физкультурно-соревновательной деятельности;

понимание особенностей тактики спортсменов при выступлении на тяжелоатлетических соревнованиях;

сформированность основ организации самостоятельных занятий тяжелой атлетикой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;;

(в ред. Приказа Минпросвещения России от 09.10.2024 N 704)

знание современных правил организации и проведения соревнований по тяжелой атлетике; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства контрольных занятий и соревнований в качестве помощника судьи, секретаря, ассистента или волонтера;

применение и соблюдение правил соревнований по тяжелой атлетике в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя;

умение организовывать подвижные игры, комплексы упражнений и эстафеты с элементами тяжелой атлетики;

сформированность устойчивого навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств;

умение характеризовать и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости; специальных упражнений для формирования эффективной техники двигательных действий тяжелоатлета;

умение выполнять функции помощника судьи (ассистента, волонтера) на соревнованиях по тяжелой атлетике;

умение выполнять рывок и толчок;

способность концентрировать свое внимание на базовых элементах техники движений в тяжелой атлетике, уметь устранять ошибки после подсказки учителя;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технических основ тяжелой атлетики; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике тренировочных и соревновательных тяжелоатлетических упражнений;

знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки или во время занятий тяжелой атлетикой;

умение составлять и выполнять индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств тяжелоатлета, закаливающих процедур;

умение соблюдать требования к местам проведения занятий по тяжелой атлетике, правила ухода за спортивным оборудованием, инвентарем;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий тяжелой атлетикой; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасных ситуаций; умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий тяжелой атлетикой;

способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных навыков и развитию основных специальных физических качеств тяжелоатлета, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знание и соблюдение основ организации здорового образа жизни средствами тяжелой атлетики, методов профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и физической подготовке тяжелоатлета; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями; проведение тестирования уровня физической подготовленности в тяжелой атлетике со сверстниками.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год. Высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Интересуются работой спортивных секций и их расписанием. Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия

			Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности	по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности. Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения. Анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр. Устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью.	Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня.

			Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды	Устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряженностью и показателями работоспособности. Устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения. Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Участвуют в коллективном обсуждении. Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого

			и обуви, предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры	предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.). Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. Проводят эксперимент. Выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца). Разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии

				относительного покоя, определяют состояние организма по определенной формуле. Разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определенной формуле. Проводят мини-исследование. Измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий. Сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют ее характеристики. Проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм. Составляют дневник физической культуры
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом

			Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений	образе жизни современного человека. Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула. Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. Знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры. Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания. Закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры. Записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения ее временных параметров в дневник физической культуры.

				Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноименными и разноименными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его. Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом. Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп. Составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры
Итого по разделу		6		

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (Модуль «Гимнастика»)	8	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки вперед ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, легкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье	Знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед в группировке. Описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта). Совершенствуют технику кувырка вперед за счет повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке). Определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперед в группировке для самостоятельных занятий. Совершенствуют кувырок вперед в группировке в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися,

			разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»	сравнивают ее с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке. Описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта. Определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий. Разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения ее с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед, ноги «скрестно». Описывают технику выполнения кувырка

				вперед с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта). Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперед ноги «скрестно». Выполняют кувырок вперед ноги «скрестно» по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью ее сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках. Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя. Описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения. Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках.

				Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют ее с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка. Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя. Описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений. Повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения. Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка. Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки,

				предлагают способы их устранения (обучение в парах). Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения ее упражнений. Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне. Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают ее с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноименным способом, передвижение приставным шагом. Знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноименным способом, описывают ее по фазам движения. Разучивают лазанье одноименным способом по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися,

				сравнивают ее с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы. Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах). Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
2.2	Легкая атлетика (Модуль «Легкая атлетика»)	8	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»,	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта. Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости

			прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега	передвижения учителем). Разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции. Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой. Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта. Разучивают стартовое и финишное ускорение. Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы

				их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику. Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень. Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трех шагов, выделяют основные фазы движения,

				сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень. Анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения. Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений. Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации
2.3	Зимние виды спорта (Модуль «Зимние виды спорта»)	10	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения. Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию

				техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом. Повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции. Контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным

				двухшажным ходом с равномерной скоростью. Изучают и анализируют технику подъема на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя. Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону. Разучивают технику подъема на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку. Контролируют технику выполнения подъема в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке. Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке,

				выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы. Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке. Разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения
2.4	Спортивные игры. Баскетбол	12	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники. Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники.

				Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правыми левым боком (обучение в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники. Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой». Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы. Разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой». Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения

				и технические особенности их выполнения. Описывают технику выполнения броска, сравнивают ее с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы. Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)
2.5	Спортивные игры. Волейбол	10	Прямая нижняя подача мяча, прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом	Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения. Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча. Контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения

				технических действий. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приема и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы. Закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучениев парах). Закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приема и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения.

				Закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)
2.6	Спортивные игры. Футбол	10	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов)	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.

				Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы. Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы. Описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения. Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов. Разучивают технику обводки учебных конусов. Контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки

				и предлагают способы их устранения (работа в парах)
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	30	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
Итого по разделу		88		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы	Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения. Осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры ее гуманистической направленности. Анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры. Рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. Знакомятся с историей организации

				и проведения первых Олимпийских игр в Афинах. Приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры. Заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки. Устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств. Устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой

			Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой	и укреплением организма. Участвуют в тематическом планировании. Знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объем»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий. Рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий. Разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры. Знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической

				нагрузки с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений). Измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определенной формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности. Определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры. Знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой. Рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущениям самочувствия, показатели пульса).

				Составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают ее в дневник физической культуры. Разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения. Знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования). Проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах). Выявляют «отстающие» в своем развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития. Знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объема времени для каждой части занятия и их учебным содержанием. Разучивают способы самостоятельного

				составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования. Составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры. Обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн. Знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоемах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения. Знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения
Итого по разделу		5		

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности	Повторяют ранее изученные правила техники безопасности. Углубляют ранее освоенные знания за счет разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий. Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений. Отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем). Разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и панируют их в дневнике физической культуры. Повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения. Составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют

				дозировку его упражнений и продолжительность выполнения. Разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня. Отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов). Составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением). Включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1.	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	14	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений	Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации. Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением

			и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и обратно (мальчики).	рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики). Составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают ее. Выполняют практические занятия. Повторяют технику ранее разученных опорных прыжков. Наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения. Разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке. Разучивают упражнений

			Лазанье по канату в три приема (мальчики)	на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись). Составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают ее. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне. Выполняют практические занятия. Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперед и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы. Описывают технику выполнения перемаха

				одной ногой вперед и назад и разучивают ее. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы. Описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают ее. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4–5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают ее. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине. Наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы

				движения и определяют их технические сложности, делают выводы. Описывают технику выполнения лазанья по канату в три приема, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения. Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации). Составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8–10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение. Разучивают комбинацию и демонстрируют ее выполнение.

				Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения
2.2	Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	10	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют ее фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику выполнения старта и разучивают ее в единстве с последующим ускорением. Контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют ее фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику спринтерского бега, разучивают ее по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега,

				уточняют ее фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега. Разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях легкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега. Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют ее фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения

				прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность. Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки. Разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков. Контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений

2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	7	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах. Повторяют технику спусков, подъемов и торможения с пологого склона. Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы. Описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности. Разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации. Контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений

				на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий. Наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения. Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов. Контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (Модуль «Спортивные игры»)	12	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения	Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол. Знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте). Анализируют выполнение технических

			в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов	действий без мяча,выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении. Разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации. Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах). Изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча
2.5	Спортивные игры. Волейбол (Модуль «Спортивные игры»)	10	Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол. Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника. Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите.

				Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий
2.6	Спортивные игры. Футбол (Модуль «Спортивные игры»)	8	Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол. Знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы. Описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают ее с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения. Разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах). Разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите.

				Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	30	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
Итого по разделу		91		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека	Участвуют в коллективном обсуждении тем: – «А.Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; – «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; – «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; – «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и ее значение для развития спорта в царской России»; – «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; – «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; – «История летних Олимпийских игр

				в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи». Обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения. Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении. Обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения. Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении. Узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека. Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом. Узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта
Итого по разделу		3		

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	5	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование	Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников. Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. Осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями. Знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают

			самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»	основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения. Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка. Обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям. Устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти.

				Разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами). Оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения. Рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы. Приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий. Анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений). Разучивают правила обучения физическим упражнениям:

				«от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Участвуют в беседе с учителем. Знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть. Определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры. Повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке. Знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы. Выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.

				Участвуют в коллективном обсуждении. Анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений. Анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений. Изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения. Знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью

				«индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Обучаются способам диагностических процедур и правилам и проведения. Оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами. Анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем)
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения	Знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела. Разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах). Измеряют индивидуальные показатели

			осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня	участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах). Определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения. Составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его. Планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела. Отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме. Составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики. Разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня
Итого по разделу		3		

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	12	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое	Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках. Распределяются по группам, определяют место в пирамиде. Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений. Разучивают построение пирамиды и демонстрируют ее выполнение (обучение в парах и тройках). Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации. Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в нее стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.

			и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приема (мальчики)	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приема, контролируют ее выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приема, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приема. Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы. Составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приема и разучивают его по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приема другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки,

				предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приема. Просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих). Составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения. Подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степаэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса
2.2	Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	10	Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности	Наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступание», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения. Описывают технику выполнения бега

			выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени	с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения. Описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег».

				Наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью. Анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений
2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	10	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъемы ранее освоенными способами	Наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона. Разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона. Знакомятся с рекомендациями учителя

				по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором. Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы. Составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона. Контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона. Наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный

				одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации. Наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации. Совершенствуют технику попеременной

				смены ходов во время прохождения учебной дистанции. Контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (Модуль «Спортивные игры»)	10	Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают ее элементы, определяют трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают ее (обучение в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.

				Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают ее элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы. Описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации. Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места

				и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы. Планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации. Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)
2.5	Спортивные игры. Волейбол (Модуль «Спортивные игры»)	8	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы. Планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации.

				Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют ее основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы. Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)

2.6	Спортивные игры. Футбол (Модуль «Спортивные игры»)	11	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения. Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах)
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	30	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
Итого по разделу		91		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость	Участвуют в обсуждении тем: – «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); – «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); – «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации). Анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев. Анализируют и осмысливают понятие

				«гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев. Обсуждают темы: – «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием»; – «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность»; – «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека». Анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптативной физической культуры, приводят примеры ее социальной целесообразности. Обсуждают темы: – «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления»; – «Лечебная физическая культура ее направления и формы организации»; – «История и развитие Паралимпийских игр»
Итого по разделу		3		

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	5	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий	Изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики. Планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. Участвуют в консультации с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. Изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными ее последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчета индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения). Подбирают состав корригирующих

				упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики. Планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. Составляют комплекс корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. Знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки. Повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса. Знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы. Составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учетом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя.

				Составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие. Составляют план спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие. Знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий). Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки. Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки. Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счет дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают

				индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки. Конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения	Повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток. Знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации. Знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации. Знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определенной последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями

				физкультминутки. Знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определенной последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	8	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация	Составляют индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям ее самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине. Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности. Разучивают упражнения комбинации

			на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	по фазам и в полной координации. Составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают ее в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы ее устранения (обучение в группах). Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам ее освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях. Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности. Разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации. Составляют комбинацию из хорошо

				освоенных упражнений и разучивают ее в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам ее освоения на самостоятельных занятиях. Знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.). Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений.

				Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики. Составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для нее музыкальное сопровождение (8–10 упражнений). Разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности ее разучивания на самостоятельных занятиях
2.2	Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	12	Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения	Знакомятся с кроссовым бегом как видом легкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические

			соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах легкой атлетики	сложности в технике выполнения. Знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении. Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации. Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации. Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с образцом прыжка в длину

				с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы. Описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного ее освоения. Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий. Знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов. Знакомятся с правилами соревнований

				по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО). Тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО. Проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах. Определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по легкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника). Составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют

				их по тренировочным циклам. Совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений. Развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяженности учебной дистанции. Совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений. Развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяженности учебной дистанции. Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов. Проводят исходное тестирование и определяют различия между

				индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах. Определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса. Составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам. Развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные

				упражнения. Развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений. Консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов
2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	9	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки	Знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения. Описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации. Разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной

			в передвижениях на лыжах, при спусках, подъемах, торможении	координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий. Закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов. Знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом. Знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным

				ходом. Знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации. Контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения. Закрепляют и совершенствуют технику торможения упором. Знакомятся с образцом техники

				торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона. Закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно. Знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений. Разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции.

				Контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения
2.4	Плавание (модуль «Плавание»)	6	Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине	Уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания – кроль на груди. Знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения. Разучивают прыжок с тумбочки без последующего проплывания дистанции. Разучивают прыжок с тумбочки с последующим проплыванием кролем на груди не большого отрезка учебной

				дистанции. Выполняют старт прыжком с тумбочки с проплыванием учебной дистанции кролем на груди. Уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания кроль на спине. Знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения. Разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна без последующего проплывания дистанции. Разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна с последующим проплыванием кролем на спине небольшого отрезка учебной дистанции. Выполняют старт из воды, толчком о стенку бассейна с проплыванием учебной дистанции кролем на спине. Знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения. Разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на груди, стоя на месте и с подплыванием к стенке

				бассейна. Выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на груди. Знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на спине, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди. Разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на спине, с подплыванием к стенке бассейна. Выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на спине. Выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом. Выполняют плавание по учебной дистанции кролем на спине со старта и поворотом
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (Модуль «Спортивные игры»)	10	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	Закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча. Знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения

			Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	и разучивают по образцу. Закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу. Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения. Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах). Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения. Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают ее с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их

				выполнения. Описывают технику выполнения броска мяча двумя рукамив прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий. Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают ее с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения. Описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют

				задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). Консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий
2.6	Спортивные игры. Волейбол (Модуль «Спортивные игры»)	10	Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	Знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи. Описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения

				и планируют последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации. Контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности. Формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах). Контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися,

				сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
2.7	Спортивные игры. Футбол (Модуль «Спортивные игры»)	6	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее	Знакомятся с тактической схемой игры «4–4–2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности. Разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах). Знакомятся с тактической схемой игры «3–1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности. Разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности

			разученных технических приемов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр	(обучение в командах). Играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	30	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
Итого по разделу		91		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура	Обсуждают вопросы: –что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; –почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; – какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни. Обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своем участии в туристических походах. Рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения.

				Знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака. Знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизнисовременного человека, осознают целесообразность ее занятий для выпускников общеобразовательных школ. Изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость. Знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств. Составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их

				в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	Знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный). Знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения. Разучивают основные приемы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах). Составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приемов и времени на их выполнение. Знакомятся с причинами популярности

				банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.). Знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности. Выполняют мини-исследование. Знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека. Знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»). Разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчетным формулам. Проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их

				результаты с данными оценочных шкал. Знакомятся с наиболее распространенными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потертости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар). Знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению. Наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе). Контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной	Участвуют в беседе с учителем. Знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную

			массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом. Знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и ее негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры. Знакомятся с должными объемами двигательной активности старшеклассников, определяют ее как одно из средств регулирования массы тела. Знакомятся с правилами измерения массы тела и расчетом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам. Знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели. Составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки

				и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма. Включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	10	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги	Изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их. Разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению

			назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)	подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой. Изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их. Разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.

				Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают ее (не менее 10–12 элементов и упражнений). Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности ее самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их. Разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной

				координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалог: консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой. Изучают и анализируют образец техники соскока вперед прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания. Контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают ее (не менее 10–12 элементов и упражнений). Контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).

				Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности ее самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности. Составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают ее в полной координации. Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению

				последовательности ее самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности. Разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне. Контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности. Разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной

				координации на гимнастическом бревне. Контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают ее (10–12 элементов и упражнений). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности ее самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности. Составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений

				и разучивают ее в полной координации. Ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности ее самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, ее историей и содержанием, правилами соревнований. Отбирают упражнения, анализирую технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10–12 упражнений включая «связки»). Разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); Подбирают музыкальное сопровождение

				и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение). Участие в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом
2.2	Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	12	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	Рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений. Контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча). Контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют

				возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	6	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой	Рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой. Контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
2.4	Плавание (модуль «Плавание»)	4	Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом	Знакомятся с техникой плавания брассом, выделяют ее фазы и анализируют сложность их выполнения. Выполняют имитационные упражнения на суше (техника работы ног и рук). Выполняют подводящие упражнения к плаванию брассом в воде. Выполняют плавание брассом по учебной дистанции в полной координации. Знакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди. Разучивают технику поворота при плавании брассом, стоя на месте

				и с подплыванием к стенке бассейна. Выполняют поворот во время проплывания учебной дистанции брассом. Выполняют плавание брассом по учебной дистанции со старта и с поворотом
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (Модуль «Спортивные игры»)	9	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	Рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приемах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
2.6	Спортивные игры. Волейбол (Модуль «Спортивные игры»)	10	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приемы и передачи	Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приемах и передачах на месте и в движении, ударе

			на месте и в движении, удары и блокировка	и блокировке. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
2.7	Спортивные игры. Футбол (Модуль «Спортивные игры»)	10	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приемы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр	Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приемах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты

				(в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	30	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
Итого по разделу		91		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		