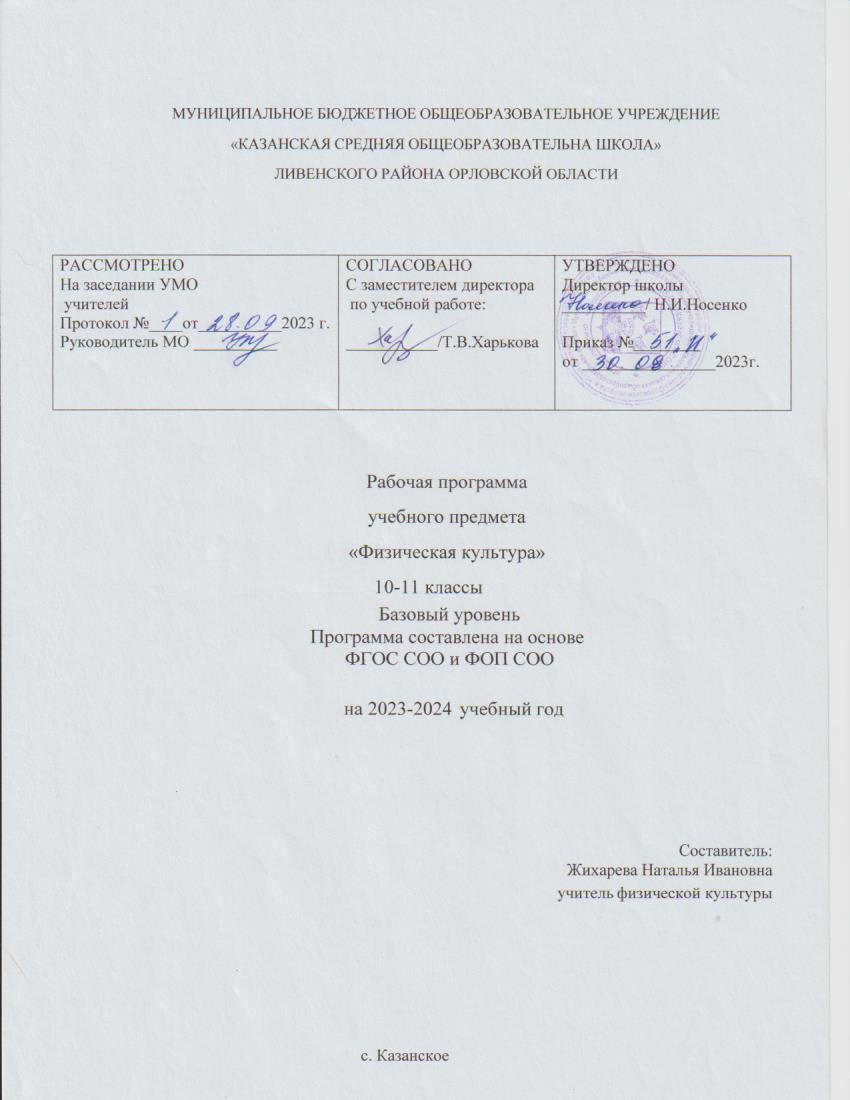
****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

10-11 КЛАСС

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**10 класс**

1. **Знания о физической культуре.**

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

1. **Способы физкультурной деятельности**.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

1. **Физическое совершенствование.**

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой 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 поочерёдно. 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.

1. **класс**
2. **Знания о физической культуре.**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее - СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16-17 лет.

1. **Способы физкультурной деятельности**.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

1. **Физическое совершенствование.**

Развитие скоростных и силовых способностей, выносливости, ловкости по средствам занятий легкой атлетикой. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м и 100м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши —* 3 км, *девушки —* 2 км.  
      Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.  
      Упражнения общей физической подготовки.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**личностные результаты:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

**метапредметные результаты:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**предметные результаты**

**10 класс**

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание

разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

**11 класс**

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого

долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития | 0,5 |  |
| Итого по разделу | | 0,5 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*» | | | |
| 2.1. | Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. | 0,5 |  |
| Итого по разделу | | 0,5 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой 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». | 5 |  |
| 3.2. | 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 поочерёдно. 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. | 5 |  |
| 3.3 | 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. | 5 |  |
| Итого по разделу | | 15 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ «БАДМИНТОН» | | 16 |  |

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее - СССР) и Российской Федерации. | 0,3 |  |
| 1.2 | Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16-17 лет. | 0,2 |  |
| Итого по разделу | | 0,5 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*» | | | |
| 2.1. | Формы организации занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре. Применение бадминтона в адаптивной двигательной рекреации и реабилитации, обучающихся с отклонением в состоянии здоровья. Оценка физической работоспособности. | 0,5 |  |
| Итого по разделу | | 0,5 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Развитие скоростных и силовых способностей, выносливости, ловкости по средствам занятий легкой атлетикой. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. | 8 |  |
| 3.2. | Бег на дистанции: 60 м и 100м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши —* 3 км, *девушки —* 2 км. | 5 |  |
| 3.3 | Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.       Упражнения общей физической подготовки | 2 |  |
| Итого по разделу | | 15 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | 16 |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

«ГИМНАСТИКА»

10-11 КЛАСС

**СОДЕРЖАНИЕ**

**10 класс**

1. **Знания о гимнастике.**

Влияние занятия гимнастикой на здоровье человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности.

Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

1. **Способы физкультурной деятельности.**

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психическогои физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»),

1. **Физическое совершенствование**

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд 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).

Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.

Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа 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 лёжа 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).

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.

1. **класс**
2. **Знания о гимнастике.**

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

1. **Способы физкультурной деятельности.**

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

1. **Физическое совершенствование**

Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.  
      Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  
      Упражнения на перекладине *(юноши):* из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  
      Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(юноши);* из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. | 0,5 |  |
| Итого по разделу | | 0,5 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*» | | | |
| 2.1. | Релаксация как метод восстановления после психическогои физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения | 0,5 |  |
| Итого по разделу | | 0,5 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). | 2 |  |
| 3.2. | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд 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). | 3 |  |
| 3.3 | Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.  Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа 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 лёжа 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). | 1 |  |
| 3.4 | 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. | 1 |  |
| Итого по разделу | | 7 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | 8 |  |

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.  Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах. | 0,5 |  |
| Итого по разделу | | 0,5 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*» | | | |
| 2.1. | Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека | 0,5 |  |
| Итого по разделу | | 0,5 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. | 3 |  |
| 3.2. | Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.       Упражнения на перекладине *(юноши):* из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности | 3 |  |
| 3.3 | Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(юноши);* | 1 |  |
| Итого по разделу | | 7 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | 8 |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

«Зимние виды спорта»

10-11 КЛАСС

**СОДЕРЖАНИЕ**

**10 класс**

1. **Знания о зимних видах спорта.**

История развития современного фигурного катания

Известные фигуристы и хоккеисты.

Требования безопасности при организации катания на коньках. Характерные травмы и мероприятия по их предупреждению.

1. **Способы физкультурной деятельности**.

Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Противодействие допингу в спорте и борьба с ним.

1. **Физическое совершенствование.**

Индивидуальные технические действия передвижения на коньках: бег скользящими, короткими, скрестными шагами, спиной вперед, повороты скрестными шагами, переступанием, не отрывая коньков ото льда, толчком одной ноги, прыжком, торможение и остановки с поворотом на 90 градусов на двух ногах, на одной, «полуплугом» и «плугом», старты лицом, боком вперед, с предварительным поворотом, прыжки толчком, одной, двумя ногами.

1. **класс**
2. **Знания о зимних видах спорта.**

Достижения российских спортсменов в Олимпийских играх.

Понятия и характеристика технических элементов катания на коньках, назначение и методика выполнения.

Комплексы упражнений на коньках. Здоровье формирующие факторы и средства.

1. **Способы физкультурной деятельности**.

Организация и проведение самостоятельных занятий на катке.

Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений.

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

1. **Физическое совершенствование.**

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

Совершенствование индивидуальных технических действий передвижения на коньках, изученных в 10 классе.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**личностные результаты:**

проявление чувства патриотизма, ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития хоккея в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе;

сформированность основных норм морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

проявление навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике, способность к самостоятельной, творческой работе;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков, умение оказывать первую помощь.

**метапредметные результаты:**

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности,

умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе игровой деятельности;

способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

**предметные результаты:**

**10 класс**

знание истории развития современных зимних видов спорта, легендарных фигуристов и хоккеистов, принесших славу российскому и мировому спорту;

составление, подбор и выполнение упражнений с учетом их классификации для составления комплексов, в том числе индивидуальных, различной направленности;

знание техники выполнения и демонстрация правильной техники и выполнения упражнения для воспитания физических качеств, умение выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений;

демонстрация совершенствования техники передвижения на коньках,

определение признаков положительного влияния катания на коньках на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

соблюдение требований безопасности при организации занятий хоккеем, знание правил оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями на катке;

использование занятий на коньках для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание антидопинговых правил.

**11 класс**

понимание роли занятий зимними видами спорта как средства укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств, характеристика способов повышения основных систем организма и развития физических качеств;

использование правил подбора физических упражнений для развития

физических качеств, специально-подготовительных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий катания на коньках, определение их эффективность;

знание техники выполнения и демонстрация правильной техники и выполнения упражнения для воспитания физических качеств, умение выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений;

демонстрация совершенствования техники передвижения на коньках,

способность проводить самостоятельные занятия на катке по освоению новых двигательных действий и воспитанию основных физических качеств,

контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание антидопинговых правил.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | История развития современного фигурного катания  Известные фигуристы и хоккеисты.  Достижения российских спортсменов в Олимпийских играх. | 0,5 |  |
| 1.2 | Требования безопасности при организации катания на коньках. Характерные травмы и мероприятия по их предупреждению | 0,5 |  |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*» | | | |
| 2.1. | Организация и проведение самостоятельных занятий на катке.  Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.  Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.  Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.  Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Противодействие допингу в спорте и борьба с ним. | 1 |  |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Индивидуальные технические действия передвижения на коньках: бег скользящими, короткими, скрестными шагами, спиной вперед. | 2 |  |
| 3.2. | Индивидуальные технические действия передвижения на коньках: повороты скрестными шагами, переступанием, не отрывая коньков ото льда, толчком одной ноги, прыжком, торможение и остановки с поворотом на 90 градусов на двух ногах. | 3 |  |
| 3.3 | Индивидуальные технические действия передвижения на коньках: торможение и остановки с поворотом на 90 градусов на двух ногах, на одной, «полуплугом» и «плугом», старты лицом, боком вперед, с предварительным поворотом, прыжки толчком, одной, двумя ногами. | 3 |  |
| Итого по разделу | | 8 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | 10 |  |

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Достижения российских спортсменов в Олимпийских играх. | 0,5 |  |
| 1.2 | Понятия и характеристика технических элементов катания на коньках, назначение и методика выполнения.  Комплексы упражнений на коньках. Здоровье формирующие факторы и средства. | 0,5 |  |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*» | | | |
| 2.1. | Организация и проведение самостоятельных занятий на катке.  Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений.  Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. | 1 |  |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Комплексы упражнений для воспитания физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты). | 1 |  |
| 3.2. | Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, общеподготовительных упражнений (ОРУ, упражнения со снарядами, на снарядах из других видов спорта (легкая атлетика, гимнастика); | 1 |  |
| 3.3 | Совершенствование индивидуальных технических действий передвижения на коньках, изученных в 10 классе. | 6 |  |
| Итого по разделу | | 8 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | 10 |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

10-11 КЛАСС

**СОДЕРЖАНИЕ**

**10 класс**

**БАСКЕТБОЛ. ВОЛЕЙБОЛ. ФУТБОЛ**

1. **Знания о виде спорта.**

Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по игровым видам. Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по игровому виду спорта в качестве зрителя или болельщика.

Профилактика пагубных привычек, асоциального поведения. Антидопинговое поведение.

1. **Способы физкультурной деятельности.**

Организация, проведение самостоятельных занятий по спортивным играм и занятий на развитие физических качеств. Правила безопасности во время самостоятельных занятий баскетболом, волейболом, футболом.

Комплексы упражнений общеразвивающей, подготовительной и специальной направленности.

1. **Физическое совершенствование.**

Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей) и упражнения на частоту движений ног.

**Футбол.** Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

**Баскетбол.** Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

**Волейбол.** Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

1. **Класс**

**БАСКЕТБОЛ. ВОЛЕЙБОЛ. ФУТБОЛ**

1. **Знания о виде спорта.**

Профилактика спортивного травматизма игрока, причины возникновения травм и методы их устранения.

1. **Способы самостоятельной деятельности.**

Самоконтроль и его роль в образовательной и тренировочной деятельности. Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.

Средства восстановления после физических нагрузок на занятиях игровым видом спорта и соревновательной деятельности.

1. **Физическое совершенствование.**

Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей) и упражнения на частоту движений ног.

**Футбол.** Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

**Баскетбол.** Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

**Волейбол.** Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**личностные результаты:**

патриотизм, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития футбола в современном обществе, в Российской Федерации;

саморазвитие и самовоспитание через ценности, традиции и идеалы главных футбольных организаций регионального, всероссийского и мирового уровней, отечественных и зарубежных футбольных клубов;

сформированность основных норм морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами футбола;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике;

способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами футбола;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами футбола как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях.

**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, игровую и соревновательную деятельность по футболу;

умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе игровой, соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;

способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

**предметные результаты:**

**10 класс**

умение применять изученные тактические действия в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

умение планировать, организовывать, проводить самостоятельные тренировки;

понимание сущности возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов, анализировать и находить способы устранения ошибок, проводить анализ собственной игры и игры команды соперников, выделять слабые и сильные стороны игры, делать выводы;

способность применять способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание понятий «допинг» и «антидопинг»;

способность характеризовать влияние занятий спортом на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека;

умение характеризовать и демонстрировать средства общей и специальной физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях различными спортивными играми;

способность характеризовать и демонстрировать комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки тактических приемов игрока и тактики в спортивной игре;

**11 класс**

способность демонстрировать технику работы с мячом по виду спорта;

проведение тестирования уровня общей, специальной и технической подготовке по баскетболу, волейболу, футболу, характеристика основных показателей развития физических качеств и состояния здоровья;

соблюдение правил безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного уровня по волейболу, футболу в качестве зрителя, болельщика;

участие в соревновательной деятельности на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях, а также применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;

знание и соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), мест для самостоятельных занятий спортом, в досуговой деятельности;

знание и соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по виду спорта;

знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях;

владение и применение способов самоконтроля в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, способов индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по игровым видам. | 0,5 |  |
| 1.2 | Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по игровому виду спорта в качестве зрителя или болельщика.  Профилактика пагубных привычек, асоциального поведения. Антидопинговое поведение. | 0,5 |  |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*» | | | |
| 2.1. | Организация, проведение самостоятельных занятий по спортивным играм и занятий на развитие физических качеств. Комплексы упражнений общеразвивающей, подготовительной и специальной направленности. | 1 |  |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | **Футбол.** Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. | 2 |  |
| 3.2. | **Баскетбол.** Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. | 4 |  |
| 3.3 | **Волейбол.** Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. | 10 |  |
| Итого по разделу | | 14 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | 18 |  |

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека.  Бадминтон, как средство длительного сохранения творческой активности человека. | 0,5 |  |
| 1.2 | Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваниях человека. Содержание тренировочных занятий в бадминтоне | 0,5 |  |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*» | | | |
| 2.1. | Формы организации занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре. Применение бадминтона в адаптивной двигательной рекреации и реабилитации, обучающихся с отклонением в состоянии здоровья. Оценка физической работоспособности. | 1 |  |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | **Футбол.** Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. | 2 |  |
| 3.2. | **Баскетбол.** Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.  Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. | 4 |  |
| 3.3 | **Волейбол.** Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. | 10 |  |
| Итого по разделу | | 16 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | 18 |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

«БАДМИНТОН»

10-11 КЛАСС

**СОДЕРЖАНИЕ**

**10 класс**

1. **Знания о бадминтоне.**

Влияние бадминтона на здоровье человека. Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном.

Бадминтон как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека.

1. **Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные, рекреативные и спортивные формы организации занятий бадминтоном.

Оценка индивидуального здоровья.

1. **Физическое совершенствование.**

Совершенствование технической и тактической подготовки в бадминтоне. Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткие удары с задней линии площадки, плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки. Тактика одиночной игры в защите, в атаке. Тактика парной игры: защитные действия игроков, атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот. Совершенствование технических приемов и тактических действий в бадминтоне. Упражнения специальной физической подготовки.

1. **класс**
2. **Знания о бадминтоне.**

Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека.

Бадминтон как средство длительного сохранения творческой активности

человека.

Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваниях человека. Содержание тренировочных занятий в бадминтоне.

1. **Способы физкультурной деятельности.**

Формы организации занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре. Применение бадминтона в адаптивной двигательной рекреации и реабилитации, обучающихся с отклонением в состоянии здоровья. Оценка физической работоспособности.

1. **Физическое совершенствование.**

Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне. Удары «смеш»: высоко-далекие удары по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки, укороченные удары на сетку, плоские удары в средней зоне площадки.

Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите, тактические действия девушки в атаке, в защите. Комбинационная игра: быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**личностные результаты:**

проявление чувства патриотизма, ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития бадминтона в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе;

сформированность основ саморазвития и самовоспитания через ценности, традиции и идеалы сборных команд регионального, всероссийского и мирового уровней;

сформированность основных норм морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами бадминтона;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

проявление навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами бадминтона;

готовность к осознанному выбору будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами бадминтона как условие

успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков, умение оказывать первую помощь.

**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, игровую и соревновательную деятельность по бадминтону;

умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе игровой, соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;

умение проявлять способность к самостоятельной информационно­познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

**предметные результаты 10 класс:**

умение характеризовать бадминтон как средство формирования и развития здоровья человека, особенности оздоровительных занятий бадминтоном и возможности профилактики профессиональных заболеваний;

умение оценивать физическую работоспособность с применением пробы PWC 140;

владение методикой тестирования уровня развития двигательных способностей и способами оценивания индивидуального здоровья человека; демонстрация индивидуальной динамики развития физических качеств; умение выполнять упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки;

умение использовать тактику защиты и атаки при одиночной игре; применять защитные и атакующие действия игроков при парной игре; умение осуществлять игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов;

демонстрация правильной техники двигательных действий при игре в бадминтон: удары «смеш»: высоко-далекие удары по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченные удары на сетку; плоские удары в средней зоне площадки;

умение выполнять упражнения специальной физической подготовки, умение осуществлять игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

**предметные результаты 11 класс:**

умение планировать содержание оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятий бадминтоном;

знание особенностей занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре;

знание правил подбора физической нагрузки на занятиях в специальной медицинской группе;

умение организовать занятие бадминтоном для решения задач адаптивной двигательной рекреации и реабилитации;

умение выполнять упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки;

умение использовать тактику защиты и атаки при одиночной игре; применять защитные и атакующие действия игроков при парной игре; умение осуществлять игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов;

умение использовать тактические действия в атаке и в защите при смешанных (микст) играх и комбинационной игре: быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Влияние бадминтона на здоровье человека. Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном. | 0,3 |  |
| 1.2 | Бадминтон как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека. | 0,2 |  |
| Итого по разделу | | 0,5 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*» | | | |
| 2.1. | Оздоровительные, рекреативные и спортивные формы организации занятий бадминтоном.  Оценка индивидуального здоровья. | 0,5 |  |
| Итого по разделу | | 0,5 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Совершенствование технической и тактической подготовки в бадминтоне. Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткие удары с задней линии площадки, плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки.. | 4 |  |
| 3.2. | Тактика одиночной игры в защите, в атаке. | 2 |  |
| 3.3 | Тактика парной игры: защитные действия игроков, атакующие действия игроков. | 1 |  |
| Итого по разделу | | 7 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ «БАДМИНТОН» | | 8 |  |

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека.  Бадминтон, как средство длительного сохранения творческой активности человека. | 0,3 |  |
| 1.2 | Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваниях человека. Содержание тренировочных занятий в бадминтоне | 0,2 |  |
| Итого по разделу | | 0,5 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*» | | | |
| 2.1. | Формы организации занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре. Применение бадминтона в адаптивной двигательной рекреации и реабилитации, обучающихся с отклонением в состоянии здоровья. Оценка физической работоспособности. | 0,5 |  |
| Итого по разделу | | 0,5 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне. Удары «смеш»: высоко-далекие удары по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки, укороченные удары на сетку, плоские удары в средней зоне площадки. | 3 |  |
| 3.2. | Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите, тактические действия девушки в атаке, в защите. | 2 |  |
| 3.3 | Комбинационная игра: быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки. | 2 |  |
| Итого по разделу | | 7 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ «БАДМИНТОН» | | 8 |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

«ЛАПТА»

10-11 КЛАСС

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**10 класс**

1. **Знания о лапте.**

История зарождения лапты.

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».

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье;

1. **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельный подбор упражнений, определение их назначения для развития определённых физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки.

1. **Физическое совершенствование.**

Комплексы упражнений для развития физических качеств (быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

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

Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку, свечой. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание). Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары. Подача мяча.

Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя.

Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении, с изменениями направлений. Осаливание движущегося игрока. Осаливание с ближнего расстояния. Бросок способом сверху, сбоку.

Тактика нападения. Совершенствование тактики игры в нападении: 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.

Совершенствование тактики игры в защите: 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. Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

Учебные игры в лапту.

1. **класс**
2. **Знания о лапте.**

Современное состояние лапты в Российской Федерации. Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

1. **Способы физкультурной деятельности.**

Тестирование уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту;

1. **Физическое совершенствование.**

Групповые взаимодействия и комбинации (в парах, тройках, группах, при стандартных положениях), групповые перебежки после удара за линию дома, взаимодействие бьющего ударом сверху и перебежчика (или нескольких, находящихся в пригороде), взаимодействие нападающего, бьющих ударом сбоку и перебежчиков, находящихся за линией кона.

Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации атакующих действий в различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в атаке.

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, расположение и взаимодействие игроков при игре в неравно численных составах в и (игра в численном меньшинстве).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**личностные результаты:**

чувство патриотизма, ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития лапты в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе;

основы саморазвития и самообразования 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;

основы нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами лапты;

толерантное осознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики 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 виду спорта «лапта»;

осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов средствами лапты как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами лапты;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков, умение оказывать первую помощь.

**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;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;

способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

**предметные результаты**

**10 класс**

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

знание правил соревнований по виду спорта лапта;

демонстрация технических приемов игры лапта; знание, демонстрация тактических действий игроков в лапту;

определение признаков положительного влияния занятий лапты на укрепление здоровья, установление связи между развитием физических качеств и основных систем организма;

соблюдение требований безопасности при организации занятий лаптой, знание правил оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями, и лаптой в частности;

знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической, технической и тактической подготовленности игроков в лапту;

знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание антидопинговых правил.

**11 класс**

использование средств и методов совершенствования технических приемов и тактических действий игроков в лапту;

выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий игроков в лапту;

осуществление соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в лапту, судейской практики;

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, технической и тактической подготовленности игроков в лапту;

знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание антидопинговых правил.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

10 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | История зарождения лапты.  Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Характерные травмы игроки в лапту и мероприятия по их предупреждению | 0,3 |  |
| 1.2 | Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в лапту. Основные средства и методы обучения технике и тактике игры «лапта». | 0,2 |  |
| Итого по разделу | | 0,5 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*» | | | |
| 2.1. | Самостоятельный подбор упражнений, определение их назначения для развития определённых физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки. | 0,5 |  |
| Итого по разделу | | 0,5 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку, свечой. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание). Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары. Подача мяча.  Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя.  Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении, с изменениями направлений. Осаливание движущегося игрока. Осаливание с ближнего расстояния. Бросок способом сверху, сбоку. | 3 |  |
| 3.2. | Тактика нападения. 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. | 2 |  |
| 3.3 | 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.  Учебные игры в лапту. | 2 |  |
| Итого по разделу | | 7 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | 8 |  |

11 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Современное состояние лапты в Российской Федерации. | 0,3 |  |
| 1.2 | Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). | 0,2 |  |
| Итого по разделу | | 0,5 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности*.*» | | | |
| 2.1. | Тестирование уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту. | 0,5 |  |
| Итого по разделу | | 0,5 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Групповые взаимодействия и комбинации (в парах, тройках, группах, при стандартных положениях), групповые перебежки после удара за линию дома, взаимодействие бьющего ударом сверху и перебежчика (или нескольких, находящихся в пригороде), взаимодействие нападающего, бьющих ударом сбоку и перебежчиков, находящихся за линией кона.  Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации атакующих действий в различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в атаке. | 3 |  |
| 3.2. | 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. | 2 |  |
| 3.3 | 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, расположение и взаимодействие игроков при игре в неравно численных составах в и (игра в численном меньшинстве | 2 |  |
| Итого по разделу | | 7 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ | | 8 |  |