

Приложение 1  
к ООП СОО  
МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматуни» г. Симферополя

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 30  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.А. АМАТУНИ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматуни» г.  
Симферополя  
Москаленко Н.В. -   
«28 » августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказ МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматуни»  
г. Симферополя  
от « 28 » августа 2023г. № 563

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»  
для 11-А класса

Количество часов в неделю - 2 час, количество часов за год – 68 часа

Уровень - базовый

Учитель Теплякова Анжела Константиновна

*Рабочая программа разработана в соответствии с региональной комплексной рабочей программой по физической культуре, 11 класса, базовый уровень*

РАССМОТРЕНО  
школьным методическим объединением  
учителей физической культуры  
МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматуни» г. Симферополя  
(протокол от «25.08» 2023г.№ 2)

г. Симферополь, 2023 год

## Пояснительная записка

Данная программа разработана и составлена на основе «Региональной комплексной программы по физическому воспитанию 1-11кл». Согласно Федеральному перечню учебников к использованию в образовательной деятельности (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых, к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию общеобразовательных программ СОО. Изучение физической культуры в Республике Крым осуществляется по учебникам, внесённым в федеральный перечень: В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2016

Процесс обучения должен реализовываться в соответствии со нижеуказанными нормативными и распорядительными документами. Федеральные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: <https://www.gto.ru/document>.

5. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 №540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

6. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена 24.12.2018 на коллегии Министерства просвещения Российской Федерации).

Региональные документы

1. Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, а также подготовку и уверенное выполнение нормативов комплекса «ГТО».

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- содействие выполнению норм и требований Всероссийского комплекса «ГТО»..

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- содействие выполнению норм и требований Всероссийского комплекса «ГТО».

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Место учебного предмета в учебном плане школы.** Согласно локальному акту школы о рабочих программах, внесены изменения в программы 11-х классов. В данной рабочей программе календарно-тематическое планирование распределено на 102 часов, в год, 3 часа в неделю.

#### **Содержание учебного предмета**

#### **Раздел: Спортивно-оздоровительная физическая культура**

**модуль : Лёгкая атлетика** - Правила поведения на уроках физической культуры, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, изучают виды легкой атлетики. Знакомятся с различными приемами измерения ЧСС, основными признаками утомления. узнают о ведущих спортсменах России по легкой атлетике. Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний. Выполняют: Бег 30м, бег 60м на результат, бег 100-300м; повторный бег 2x200м. Кроссовый бег. Чередование ходьбы и бега 10-12 мин; равномерный медленный бег до 12 мин; повторный бег на равномерный медленный бег до 12 мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально); бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости и быстроты. Выполняют прыжок в длину с места на результат. Прыжки на скакалке Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели метание мяча на дальность; метание гранаты

**Модуль Кроссовая подготовка** Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, техника бега в гору, под гору, прохождение полосы препятствий и лабиринтов.

**Модуль: гимнастика с основами акробатики-** соблюдение

правил поведения на уроках гимнастики;

требований к обязательному их соблюдению;

формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях.

Беседа о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур; выполняют: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой. Выполняют:

- строевые упражнения, перестроения и организующие команды;

- повороты на месте, налево, направо и кругом;

- общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия;

- комплексы упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках, в полушпагат; стойки на голове, на руках с помощью учителя, зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической физической подготовленности занимающихся).

**Модуль «Спортивные игры» Баскетбол**

правилами поведения на уроках баскетбола; с требованиями к обязательному их соблюдению; с формой одежды для занятий баскетбола в спортивном зале; с историей развития баскетбола; с основными правилами игры.

Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, режиме дня учащегося. Выполняют правила техники безопасности на уроках баскетбола. Выполняют: ускорение 5м, 10м, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с о беганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок на результат, отбор мяча, учебная игра по всем правилам, стрит бол 3х3. Выполняют: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и введений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч, отскочивший от щита, добрасывая мяч ;выполняют технику штрафного броска в игровых и соревновательных условиях;

**Модуль «Спортивные Игры» Волейбол** Знакомство: с правилами поведения на уроках волейбола; с требованиями к обязательному их соблюдению; с формой одежды для занятий волейболом в спортивном зале; с историей развития волейбола; с основными правилами игры. Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, режиме дня учащегося, физиологических основ воспитания физических качеств. Выполняют: передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя): на месте индивидуально; в парах, после перемещения; в прыжке, после подачи; групповые упражнения с подачей через сетку, подача мяча (нижняя и верхняя) нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования); техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).

Выполняют правила техники безопасности на уроках волейбола. Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча: : прямая нижняя подача; приёмы мяча, передачи мяча двумя руками снизу; передача мяча сверху двумя руками ; верхняя прямая подача. Выполнение контрольных нормативов

**Модуль «Спортивные игры» Футбол** знать правила поведения на уроках футбола; с требованиями к обязательному их соблюдению; с формой одежды для занятий футболом в спортивном зале; со спортивным режимом и питанием юного футболиста; с основными понятиями судейства и арбитража.

Выполняют правила техники безопасности на уроках футбола. Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; упражнения с элементами футбола для развития физических качеств *остановки мяча*: совершенствование остановок мяча различными способами; *ведение мяча*: совершенствование ведения мяча различными способами; *отвлекающим действия (финты)*: совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате; вбрасывания мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; *жонглирование мячом*; элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки,

**Модуль Фитнес аэробика** Ритмические шаги. Связки с ритмическими шагами. Упражнения на все группы мышц с гимнастическими палками, различными предметами. Растяжка. Релакс.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**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 школе и детско-юношеских организациях;

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

— готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — 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;

— идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу. — осознание духовных ценностей российского народа;

— сформированность нравственного сознания, этического поведения;

— способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, 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. — 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;

— убежденность 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 экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;

— планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

— активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

— расширение опыта деятельности экологической направленности. — 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.

**Метапредметные результаты** Владение универсальными познавательными действиями:

1) *базовые логические действия:*

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) *базовые исследовательские действия:*

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения

3) *работа с информацией:*

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

— владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) *общение*:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументировано вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) *совместная деятельность*:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) *самоорганизация*:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) *самоконтроль*:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) *принятие себя и других*:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

**Предметные результаты** — 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 ГТО, 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;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

— выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

**Тематическое планирование  
для 11 класса всего 102 часов**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела/модулей</b>	<b>Количество во часов</b>	<b>Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»</b>	<b>Основные виды деятельности</b>
<b>1</b>	<b>Раздел: Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>	<b>102</b>	Воспитание готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуре и спорта в Республике Крым и в Российской Федерации	

1.1	модуль : Лёгкая атлетика	21	Гордиться победами выдающихся спортсменов-олимпийцев	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, изучают виды легкой атлетики.</p> <p>Знакомятся с различными приемами измерения ЧСС, основными признаками утомления. узнают о ведущих спортсменах России по легкой атлетике.</p> <p>Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний.</p> <p>Выполняют: Бег 30м, бег 60м на результат бег 100-300м; повторный бег 2х200м. Кроссовый бег. Чередование ходьбы и бега 10-12 мин; равномерный медленный бег до 12 мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально); бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости и быстроты.</p> <p>Выполняют прыжок в длину с места на результат. Прыжки на скакалке</p> <p>Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели метание мяча на дальность; вертикальную и горизонтальную цели; правильно держат мяч</p>
1.2	Модуль Кроссовая подготовка	12		Преодоление горизонтальных и вертикальных

			Всемирный день здоровья	препятствий, техника бега в гору, под гору, прохождение полосы препятствий и лабиринтов.
1.3	Модуль: гимнастика с основами акробатики	21	Екатерина Серебрянская Олимпийская чемпионка по художественной гимнастике – гордость Республике Крым	<p>Знакомство:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с правилами поведения на уроках гимнастики;</li> <li>- с требованиями к обязательному их соблюдению;</li> <li>- с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях;</li> <li>- с основами обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.</li> </ul> <p>Беседа о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур; выполняют: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.</p> <p>Выполняют:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строевые упражнения, перестроения и организующие команды;</li> <li>- повороты на месте, налево, направо и кругом;</li> <li>- общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия;</li> <li>- комплексы упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Акробатические</li> </ul>

				<p>упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической физической подготовленности занимающихся).</p>
1.4	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол	14	<p>Победа СССР над США в Олимпийских играх в 1972 году. Александр Белов – решающий бросок</p>	<p>Знакомство:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с правилами поведения на уроках баскетбола;</li> <li>- с требованиями к обязательному их соблюдению;</li> <li>- с формой одежды для занятий баскетбола в спортивном зале;</li> <li>- с историей развития баскетбола;</li> <li>- с основными правилами игры;</li> <li>- со специальной физической подготовкой</li> </ul>

				<p>баскетболиста и методикой развития скоростно-силовых качеств, ловкости и прыгучести. Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, о психическом и физическом здоровье. Выполняют правила техники безопасности на уроках баскетбола. Выполняют: ускорение с разных исходных положений 5, 10, 15, 20м; «челночный» бег 4x10м; серийные прыжки толчком двух и одной ноги с доставанием высоко подвешенных предметов; упражнения с отягощением, набивными мячами; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости, эстафеты.</p>
1.5	<p><b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Волейбол</b></p>	21	<p>Готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;</p>	<p>Знакомство: - с правилами поведения на уроках волейбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий волейболом в спортивном зале; - с историей развития волейбола; - с основными правилами игры; - с правилами организации игр, судейство и жесты судьи. Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, режиме дня учащегося, физиологических основ воспитания физических качеств. Выполняют правила техники</p>

				<p>безопасности на уроках волейбола.          Специальная физическая подготовка          Выполняют: бег с ускорением, броски набивного мяча, прыжки через скакалку, «челночный бег», прыжки на двух ногах, через гимнастическую скамейку, подтягивание, наклон туловища вперед сидя. Выполняют правила техники безопасности на уроках волейбола.          «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча. : прямая нижняя подача; верхняя подача, блокирование, приёмы мяча, передачи мяча двумя руками снизу; передача мяча сверху двумя руками</p>
1.6	Модуль «Спортивные игры» Футбол		Лев Яшин – великий вратарь	<p>Знакомство: - с правилами поведения на уроках футбола;          - с требованиями к обязательному их соблюдению;          - с формой одежды для занятий футболом в спортивном зале;          - со спортивным режимом и питанием юного футболиста;          - с основными понятиями судейства и арбитража.          Выполняют правила техники безопасности на уроках футбола.          Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; упражнения с элементами футбола для развития физических качеств</p>

1.7	<b>Модуль Фитнес аэробика</b>	<b>6</b>	Екатерина Серебрянская Олимпийская чемпионка по художественной гимнастике – гордость Республике Крым	Ритмические шаги. Связки с ритмическими шагами. Упражнения на все группы мышц с гимнастическими палками, различными предметами. Растяжка. Релакс.
-----	-----------------------------------	----------	---	--