

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Педагогический институт  
Отделение допрофессионального образования  
Кафедра профильной довузовской подготовки**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор Педагогического института

Гущина Т.И.

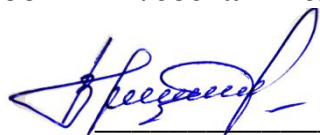
«27» января 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса**  
**«Базовые виды двигательной деятельности»**  
**для 10-11 классов, год набора: 2022 г.**  
уровень образования: среднее общее  
профиль обучения: универсальный

Тамбов 2022

**Разработчики/составители:**



Болдырева В.Б., к.п.н., доцент кафедры  
профильной довузовской подготовки ТГУ им. Г.Р. Державина

**Эксперт:**



Калмыков С.А., к.п.н., доцент кафедры  
физического воспитания ТГУ им. Г.Р. Державина

Рабочая программа учебного курса разработана на основе ФГОС СОО и  
утверждена на заседании кафедры профильной довузовской подготовки 24  
января 2022 г., протокол №6.

Заведующий кафедрой



А.А. Андреева

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>Стр. 3</b>
в том числе:	
- основы разработки рабочей программы учебного курса	
- общая характеристика учебного курса	
- формы организации образовательного процесса по учебному курсу, предпочтительные формы контроля и оценки	
- место учебного курса в учебном плане основной образовательной программы среднего общего образования (далее - ООП СОО)	
<b>2. Планируемые результаты освоения учебного курса.....</b>	<b>Стр. 8</b>
<b>3. Содержание учебного курса.....</b>	<b>Стр. 11</b>
<b>4. Тематическое планирование учебного курса.....</b>	<b>Стр. 15</b>
<b>5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение реализации учебного курса.....</b>	<b>Стр. 20</b>
<b>6. Приложение 1 ( календарно-тематическое планирование).....</b>	<b>Стр. 24</b>
<b>7. Приложение 2 (оценочные материалы).....</b>	<b>Стр. 29</b>

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физическая культура сегодня – это не только один из механизмов в воспитании у детей и подростков ценностей здорового образа жизни, но и большая педагогическая, творческая деятельность по конструктивному выявлению и использованию прошлого опыта в процессе создания новых форматов работы с ребятами в этом направлении.

Дополнительная учебная программа курса «Базовые виды двигательной деятельности» помогает гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников, как в части укрепления и сохранения индивидуального здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так и в овладении отдельными техническими элементами базовых и иных видов спорта, мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Освоение учебного курса «Базовые виды двигательной деятельности» создает условия для развития мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, отражает результаты обучения, включающие положительную динамику личных показателей физического развития, физической подготовленности, физического совершенствования каждого обучающегося. Умения выполнять технические и тактические действия, приемы и физические упражнения из различных видов спорта важны для дальнейшего использования в двигательной, игровой и соревновательной деятельности на протяжении всей жизни человека.

Физическая культура и здоровый образ жизни подрастающего поколения – залог здоровья нации, основа национальной безопасности. Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, Социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Освоение учебного курса «Базовые виды двигательной деятельности» создает условия для развития мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, отражает результаты обучения, включающие положительную динамику личных показателей физического развития, физической подготовленности, физического совершенствования каждого обучающегося. Умения выполнять технические и тактические действия, приемы и физические упражнения из различных видов спорта важны для дальнейшего использования в двигательной, игровой и соревновательной деятельности на протяжении всей жизни человека.

В процессе преподавания учебного курса «Базовые виды двигательной деятельности» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физического воспитания для организации учебной, внеурочной и досуговой деятельности.

Реализация программы учебного курса «Базовые виды двигательной деятельности» предполагает использование дистанционных образовательных технологий.

**Нормативные, концептуальные и иные основы для разработки рабочей программы учебного курса:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28 августа 2020 г. № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
6. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020;
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.20 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Устав и иные локальные акты Университета, регламентирующие основные положения, специфику, особенности организации обучения по программам среднего общего образования.

Программа настоящего учебного курса реализуется при помощи/с использованием следующих учебно-методических разработок (комплексов):

5.1.1. Болдырева В.Б., Дюкова С.В., Кузьменко М.В. Базовые виды двигательной деятельности: Учебное пособие / В.Б. Болдырева. - Тамбов: Издательский дом «Державинский», 2019.

5.1.2. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст]: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях . - 5-е изд. - Москва: Просвещение, 2018 . - 255 с.: ил. - (ФГОС)

Общая характеристика учебного курса	
Цель реализации ООП СОО по учебному курсу	Создание условий для формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение

	<p>навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;</p> <p>формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.</p>						
Задачи реализации ООП СОО по учебному курсу	<p>укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.</p> <p>формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.</p> <p>приобретение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.</p> <p>обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.</p> <p>воспитание положительных качеств личности, правил коллективного взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности.</p>						
Наличие межпредметных связей	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Предмет (название темы)</th><th>Содержание</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>«Физическая культура»</td><td>«Баскетбол», «Подвижные игры», «Плавание», «Туризм»</td></tr> <tr> <td>«Начальная военная подготовка»</td><td>«Спортивная подготовка»</td></tr> </tbody> </table>	Предмет (название темы)	Содержание	«Физическая культура»	«Баскетбол», «Подвижные игры», «Плавание», «Туризм»	«Начальная военная подготовка»	«Спортивная подготовка»
Предмет (название темы)	Содержание						
«Физическая культура»	«Баскетбол», «Подвижные игры», «Плавание», «Туризм»						
«Начальная военная подготовка»	«Спортивная подготовка»						
Интеграция с внеурочной деятельностью, в том числе с проектной	<p>Выполненные учащимися индивидуальные и групповые проекты могут быть представлены на конференциях и конкурсах различного уровня («Педагогический Олимп», «Грани творчества», многопрофильная олимпиада школьников).</p>						

<b>Формы организации образовательного процесса по учебному предмету, предпочтительные формы контроля и оценки</b>	
Основная форма организации образовательного процесса по учебному предмету	<b>Урок</b> в очном, онлайн и офлайн форматах
Типы занятий	<p><b>Уроки формирования новых знаний</b> (урок-лекция, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий);</p> <p><b>Уроки применений знаний на практике</b> (комбинированный урок, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий);</p> <p><b>Уроки повторений, систематизации и обобщения</b></p>

	<b>знаний, закрепления умений</b> (комбинированный урок, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий); <b>Уроки контроля и проверки знаний и умений</b> (урок-тестирование; урок - контрольная работа).
Виды и формы контроля и оценки знаний, умений обучающихся	<b>Виды контроля:</b> <i>текущий:</i> поурочный, тематический; <i>промежуточная аттестация:</i> по результатам текущего контроля (10 класс, I, II полугодие; 11 класс, I, II полугодие) <b>Формы контроля:</b> работа на уроке, тестирование, контрольная работа, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий.

### Место учебного курса в учебном плане ООП СОО

Учебный курс «Базовые виды двигательной деятельности» в учебном плане ООП СОО является дополнительным курсом по выбору.

Объем учебного курса и распределение его по классам (годам) обучения		
Год обучения /класс	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах
10 класс/1 год	35	1
11 класс/2 год	35	1

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

### Модуль «Подвижные игры», «Туризм»

Виды образовательных результатов	Планируемые результаты		Раздел/ тема учебного курса
	10 класс/ 1 год обучения		
	обучающийся/ученик научится	обучающийся/ученик получит возможность научиться	
Предметные результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий.</li> <li>- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.</li> <li>- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы.</li> </ul>	Теория и методика подвижных игр, основы туризма

	травмах.		
Метапредметные результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.</li> <li>- умение самостоятельно пути достижения целей.</li> <li>- умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.</li> <li>- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</li> <li>- умение работать индивидуально и в группе.</li> <li>- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</li> </ul>		Теория и методика подвижных игр, основы туризма
Личностные результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России.</li> <li>- знание истории физической культуры своего народа.</li> <li>- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.</li> <li>- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии и языкам.</li> <li>- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.</li> <li>- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.</li> <li>- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни.</li> <li>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, правил поведения на транспорте и на дорогах.</li> <li>- осознание значение семьи в жизни человека и общества.</li> </ul>		Теория и методика подвижных игр, основы туризма

### Модуль «Баскетбол», «Плавание»

Виды образовательных результатов	Планируемые результаты		Раздел/ тема учебного курса
	11 класс/ 2 год обучения		
	обучающийся/ученик научится	обучающийся/ученик получит возможность научиться	
Предметные результаты	- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для	- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. - умение организовывать и	Теория и методика баскетбола, методика обучения плаванию



	<p>самостоятельных систематических занятий.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах.</li> </ul>	<p>проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы.</p>	
Метапредметные результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.</li> <li>- умение самостоятельно пути достижения целей.</li> <li>- умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.</li> <li>- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</li> <li>- умение работать индивидуально и в группе.</li> <li>- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</li> </ul>		Теория и методика баскетбола, методика обучения плаванию
Личностные результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России.</li> <li>- знание истории физической культуры своего народа.</li> <li>- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.</li> <li>- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии и языкам.</li> <li>- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.</li> <li>- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.</li> <li>- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни.</li> <li>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, правил поведения на транспорте и на дорогах.</li> <li>- осознание значение семьи в жизни человека и общества.</li> </ul>		Теория и методика баскетбола, методика обучения плаванию

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Название разделов (а)/глав (ы) и/или тем(ы) учебного курса	Краткое содержание программы разделов (а)/ глав (ы) и/или тем (ы) учебного курса
<b>Модуль «Подвижные игры»</b>	
Методика организации и проведения учебных занятий по подвижным играм	Выбор игры. Подготовка места для игры. Разметка площадки. Подготовка инвентаря. Проведение игры. Определение водящих. Разделение на команды. Выбор капитанов команд. Определение помощников и судей. Размещение учащихся при объяснении игры. Объяснение игры. Начало игры. Определение и дозировка нагрузки в игре. Ход игры и роль руководителя в игре. Окончание игры.
Подвижные игры во внеклассное время.	Основные педагогические требования к организации подвижных игр на уроке и во внеклассное время (перемена, спортивные секции, группы продленного дня, праздники и др.)
Подвижные игры на внимание	Схема изучения игры. Морфофункциональное состояние учащихся данного возраста. Игры: «Совушка», «Класс», «Смирно», «Гонки мячей», «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Попрыгунчики-воробушки», «Волк во рву», «У медведя во бору» и др.
Подвижные игры для развития ловкости	Психофизическое и физическое развитие данного возраста. Игры: «Вызов номеров», «Салки маршем», «Метко в цель», «Удочка», «День и ночь», «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Перестрелка», «Салки и мяч», «Колеса», «Город за городом», «Пройди защитника», «Мяч капитану» и др.
Игры для проведения спортивно-театрализованных праздников.	Игры для проведения спортивно-театрализованного представления: Карусель, Игры – аттракционы, игры – шутки, написание сценария обрядовых и календарных праздников.
Игры для развития физических качеств.	Игры для развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости: «Рывок за мячом», «Салки», «Бегунок», «Четыре мяча», «Перетягивание в парах», «Подвижный ритм», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Переправа», «Поймай лягушку», «Удочка прыжковая», «Сумей нагнать», «Ловля парами», «Бег пингвинов», «Защита укрепления».
Игры на воде снегу и льду.	Методика организации и проведения игры на воде, снегу и льду. Игры на снегу: «Снежком по мячу», «Быстрый лыжник», «Пустое место. Лыжники на месте», «Малый биатлон». Игры на льду: «Льдинка», «Запятнай последнего», «Карусель на коньках», «На одном коньке» Игры на воде: «Торпеды», «Рыбка в сетке», «Поплавок», «Баскетбол на воде», «Кто быстрее», «Собери жемчуг»
Игры на местности и на площадке	Методика организации и проведения игр на площадке и местности. Игры: «Русская лапта», «Кегельбан», «Флаг в городе», «Перехваченная эстафета», «Погоня за лисицами», «Лесные загадки», «Невидимки», «Параллельный маршрут».
Практическое проведение подвижных игр.	Ученики самостоятельно проводят подвижные игры (1 игра)
<b>Модуль «Баскетбол»</b>	
Характеристика игры и методика обучения основным техническим и тактическим приемам	Предмет и задачи курса «Теория и методика спортивных игр» (баскетбол). Содержание игры и характеристика баскетбола как эффективного средства физического воспитания. Возникновение и развитие баскетбола в стране и за рубежом. Сильнейшие команды в мире, в стране. Характеристика игры и методика обучения

	основным тактическим и техническим приемам. Приемы игры в нападении, защите. Классификация техники, тактики. Взаимосвязь техники и тактики в игровой деятельности.
Правила соревнований игры в баскетбол.	Ведение протокола игры.
Техника нападения.	Изучение способов передвижений по площадке (ходьба, бег, прыжки, остановки: прыжком и двумя ногами, повороты: на месте и в движении). Изучение технических приемов владения мячом (ловля, передача). Средства и методы выполнения данных технических приемов.
Техника нападения. Ведение мяча, бросок после двух шагов, встречные и поступательные передачи.	Ведение мяча, броски с места и после 2 х шагов, передачи в движении – поступательные и встречные, со сменой мест
Броски	Броски после встречной передачи,- с сопротивлением; - в прыжке после ведения.
Техника защиты:	Техника защиты. Способы владения мячом, противодействия. Выбивание, отбивание, накрывание, вырывание, перехват, взятие отскока. Способы выполнения финтов, их классификация.
Тактика нападения:	Тактика нападения. Индивидуальные, командные тактические действия в нападении. Средства развития физических качеств баскетболиста. -заслоны, -индивидуальные и групповые действия, -наведение, -«тройка», -«восьмерка», -игра с центровыми, -быстрый прорыв и позиция нападения.
Тактика защиты:	Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Средства развития физических качеств баскетболиста. - личная система защиты, - зонная система защиты.
Тактика судейства игры в баскетболе.	Практика судейства. Выполнение студентами обязанностей судей. Проверка знаний правил соревнований по баскетболу.
<b>Модуль «Плавание»</b>	
Изучить технику плавания «басс».	Подготовительные упражнения для работы ног. Подготовительные упражнения для работы рук в бассейне. Согласовать работу рук и дыхание в бассейне. Согласовать все движения в бассейне. Проплыть 25 м. х 6-8 раз.
Изучить технику поворота в бассейне.	Подготовительные упражнения для поворота в бассейне. Закрепить поворот в «бассе». Совершенствовать технику «басса». Проплыть 25 м. х 6-8 раз.
Изучить стартовый прыжок в бассейне.	Подготовительные упражнения для стартового прыжка в бассейне. Совершенствовать технику «басса». Проплыть 25 м. х 6-8 раз.
Изучить технику плавания «кроль на груди».	Подготовительные упражнения для работы ног. Подготовительные упражнения для работы рук в кроле на груди. Согласовать работу рук и дыхание в кроле на груди. Согласовать все движения в кроле на груди. Проплыть 25 м. х 6-8 раз.
Изучить технику	Подготовительные упражнения для поворота в кроле на груди.

поворота в кроле на груди.	Закрепить поворот в кроле на груди. Совершенствовать технику в кроле на груди. Проплыть 25 м. х 6-8 раз.
Изучить стартовый прыжок в кроле на груди.	Подготовительные упражнения для стартового прыжка в кроле на груди. Совершенствовать технику в кроле на груди. Проплыть 25 м. х 6-8 раз.
Изучить плавание на боку	Подготовительные упражнения для плавания на боку, сочетание ног и рук. Согласовать движения в плавании на боку, плавание при помощи ног и нижней руки, без выноса рук из воды, с выносом рук. Проплыть 25 м. х 6-8 раз.
Оказание помощи утопающему	Плавание в одежде и оказание помощи утопающему. Проплыть 5 м. х 6-8 раз.
Доврачебная помощь	Приемы оказания доврачебной помощи.
<b>Модуль «Туризм»</b>	
История развития туризма в России и его место в системе физического воспитания	Определение туризма, его цели и задачи, и значение. Формы и виды туризма, их краткая характеристика. Плановый и самостоятельный туризм. Зарождение и основные этапы развития туризма в России. Организационные и программно-нормативные основы туризма в России.
Основные нормативно-правовые материалы по туризму	Федеральный закон об основах туристской деятельности в Российской Федерации. Программа развития спортивно-оздоровительного туризма в России. Правила проведения соревнований, туристских спортивных походов. Кодекс путешественника. Инструкция по организации и проведении туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися средних специальных учреждений, студентами и другими лицами различного возраста, пола, физической подготовленности Российской Федерации.
Топографическая подготовка туриста и ориентирование на местности	Ориентирование по компасу, местным предметам и небесным светилам. Определение на карте точки своего нахождения на местности. Определение азимута по карте и на местности. Движение по азимуту.
Особенности подготовки, организация и проведение туристских походов со школьниками	Значение топографии и ориентирования на местности для туристов. Основные определения и понятия топографии. Рельеф местности и местные предметы. Измерение расстояний, определение координат точек местности на карте.
Узлы и обвязки. Укладка рюкзака. Использование личного снаряжения, его ремонт и оборудование. Разбивка бивуака, установка палатки. Привалы и ночлеги.	Разновидности узлов и обвязок. Способы их применения. Использование узлов и обвязок в туристском походе. Правила укладки рюкзака. Основные требования, предъявляемые к личному снаряжению, ремонт личного снаряжения и его оборудование. Требования к правильной установке палатки. Меры безопасности при разбивке бивуака. Разбивка лагеря в весенне-летний и осенне-зимний периоды. Использование дополнительных средств при разбивке бивуака.
Способы наведения переправы через реку	Виды переправ: вброд, над водой. Способы переправ с использованием подручных средств. Меры безопасности при переправах. Техника использования снаряжения при преодолении переправ.
Транспортировка пострадавшего подручными средствами	Виды и способы транспортировки: один - одного, двое - одного, группа – одного. Требования безопасности при транспортировке пострадавшего. Транспортировка при спусках и подъемах.
Характеристика, оценка и контроль и	Контроль и самоконтроль. Сохранение здоровья туристов в экстремальных условиях. Предупреждение переутомления,

тренировочной нагрузки в туризме. Гигиеническое обеспечение туристского похода.	самоконтроль и личная гигиена.
Топографические знаки и карты. Рельеф местности. Работа с картой, ее составление.	Значение топографии и ориентировании на местности для туристов. Основные определения и понятия топографии. Рельеф местности и местные предметы. Основные картографические материалы (карты, планы, схемы). Масштаб, условные топографические знаки. Измерение расстояний, координат точек на местности.
Техника и тактика похода по пересеченной местности с использованием элементов топографии	Тактика в туристском походе. Планирование нагрузки в походе. Режим походного дня. Темп, ритм и порядок движения. Техника движения и преодоления препятствий в пешеходном походе. Движение по тропам склонам и зарослям. Преодоление водных преград и заболоченных участков. Страховка и самостраховка. Узлы, используемые в туристской практике, при прохождении препятствий на маршруте.
Правила соревнований в туризме и спортивном ориентировании. Организация и проведение массовых туристско-спортивных мероприятий.	Положение о соревнованиях. Виды соревнований в туризме. Судейская коллегия, права и обязанности судей. Выбор места соревнований, оборудование дистанции. Действия участников перед стартом и во время соревнований. Подведение итогов соревнований.
Меры обеспечения безопасности при проведении туристских мероприятий. Оказание первой помощи пострадавшим	Предупреждение и лечение заболеваний в условиях туристского похода. Заболевания, связанные с животными и насекомыми, оказание первой помощи при них. Первая помощь при ожогах, поражением электрическим током, отравлениях, травмах, удушье, тепловых поражениях и переохлаждениях.
Виды и способы страховки	Виды страховки: самостраховка, индивидуальная страховка, групповая страховка. Способы нижней страховки. Использование дополнительных средств при верхней и нижней страховке. Применение и использование специальных средств страховки.
Техника прохождения травянистых склонов и осыпей	Способы прохождения травянистых склонов: «в лоб», «змейкой», «зигзаг». Особенности безопасности при прохождении травянистых склонов и осыпей. Использование группового инвентаря при преодолении осыпей.
Учебные соревнования по туристической технике и тактике с элементами топографической подготовки.	Прохождение полосы препятствия в составе команды. Выполнение необходимых действий, предусмотренных правилами соревнований.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

##### Модуль «Подвижные игры» «Туризм»

№	Раздел / глава / тема учебного курса	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
<b>10 класс/ 1 год обучения (35 часов)</b>			
	<b>Подвижные игры</b>	<b>16</b>	

1.	Методика организации и проведения учебных занятий по подвижным играм	1	Выбор игры. Подготовка места для игры. Разметка площадки. Подготовка инвентаря. Проведение игры. Определение водящих. Разделение на команды. Выбор капитанов команд. Определение помощников и судей. Размещение учащихся при объяснении игры. Объяснение игры. Начало игры. Определение и дозировка нагрузки в игре. Ход игры и роль руководителя в игре. Окончание игры.
2.	Подвижные игры во внеклассное время.	1	Основные педагогические требования к организации подвижных игр на уроке и во внеклассное время (перемена, спорт секции, группы продленного дня, праздники и др.)
3.	Подвижные игры на внимание	1	Схема изучения игры. Морфофункциональное состояние учащихся данного возраста. Игры: «Совушка», «Класс», «Смирно», «Гонки мячей», «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Попрыгунчики-воробушки», «Волк во рву», «У медведя во бору» и др.
4.	Подвижные игры для развития ловкости	2	Психофизическое и физическое развитие данного возраста. Игры: «Вызов номеров», «Салки маршем», «Метко в цель», «Удочка», «День и ночь», «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Перестрелка», «Салки и мяч», «Колеса», «Город за городом», «Пройди защитника», «Мяч капитану» и др.
5.	Игры для проведения спортивно-театрализованных праздников.	1	Игры для проведения спортивно-театрализованного представления: Карусель, Игры – аттракционы, игры – шутки, написание сценария обрядовых и календарных праздников.
6.	Игры для развития физических качеств.	1	Игры для развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости: «Рывок за мячом», «Салки», «Бегунок», «Четыре мяча», «Перетягивание в парах», «Подвижный ритм», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Переправа», «Поймай лягушку», «Удочка прыжковая», «Сумей нагнать», «Ловля парами», «Бег пингвинов», «Защита укрепления».
7.	Игры на воде, снегу и льду.	1	Методика организации и проведения игры на воде, снегу и льду. Игры на снегу: «Снежком по мячу», «Быстрый лыжник», «Пустое место. Лыжники на месте», «Малый биатлон». Игры на льду: «Льдинка», «Запятнай последнего», «Карусель на коньках», «На одном коньке» Игры на воде: «Торпеды», «Рыбка в сетке», «Поплавок», «Баскетбол на воде», «Кто быстрее», «Собери жемчуг»
8.	Игры на местности и на площадке	1	Методика организации и проведения игр на площадке и местности. Игры: «Русская лапта», «Кегельбан», «Флаг в городе», «Перехваченная эстафета», «Погоня за лисицами», «Лесные загадки», «Невидимки», «Параллельный маршрут».
9.	Практическое проведение подвижных игр.	6	Ученики самостоятельно проводят подвижные игры (1 игра)

	Обобщение пройденного материала	1	
<b>Туризм</b>		<b>19</b>	
1.	История развития туризма в России и его место в системе физического воспитания	1	Определение туризма, его цели и задачи, и значение. Формы и виды туризма, их краткая характеристика. Плановый и самостоятельный туризм. Зарождение и основные этапы развития туризма в России. Организационные и программно-нормативные основы туризма в России.
2.	Основные нормативно-правовые материалы по туризму	1	Федеральный закон об основах туристской деятельности в Российской Федерации. Программа развития спортивно-оздоровительного туризма в России. Правила проведения соревнований, туристских спортивных походов. Кодекс путешественника. Инструкция по организации и проведении туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися средних специальных учреждений, студентами и другими лицами различного возраста, пола, физической подготовленности Российской Федерации.
3.	Топографическая подготовка туриста и ориентирование на местности	1	Ориентирование по компасу, местным предметам и небесным светилам. Определение на карте точки своего нахождения на местности. Определение азимута по карте и на местности. Движение по азимуту.
4.	Особенности подготовки, организация и проведение туристских походов со школьниками	1	Значение топографии и ориентирования на местности для туристов. Основные определения и понятия топографии. Рельеф местности и местные предметы. Измерение расстояний, определение координат точек местности на карте.
5.	Узлы и обвязки. Укладка рюкзака. Использование личного снаряжения, его ремонт и оборудование. Разбивка бивуака, установка палатки. Привалы и ночлеги.	1	Разновидности узлов и обвязок. Способы их применения. Использование узлов и обвязок в туристском походе. Правила укладки рюкзака. Основные требования, предъявляемые к личному снаряжению, ремонт личного снаряжения и его оборудование. Требования к правильной установке палатки. Меры безопасности при разбивке бивуака. Разбивка лагеря в весенне-летний и осенне-зимний периоды. Использование дополнительных средств при разбивке бивуака.
6.	Способы наведения переправы через реку	1	Виды переправ: вброд, над водой. Способы переправ с использованием подручных средств. Меры безопасности при переправах. Техника использования снаряжения при преодолении переправ.
7.	Транспортировка пострадавшего подручными средствами	1	Виды и способы транспортировки: один - одного, двое - одного, группа - одного. Требования безопасности при транспортировке пострадавшего. Транспортировка при спусках и подъемах.
8.	Характеристика, оценка и контроль и	1	Контроль и самоконтроль. Сохранение здоровья туристов в экстремальных условиях. Предупреждение

	тренировочной нагрузки в туризме. Гигиеническое обеспечение туристского похода.		переутомления, самоконтроль и личная гигиена.
9.	Топографические знаки и карты. Рельеф местности. Работа с картой, ее составление.	1	Значение топографии и ориентировании на местности для туристов. Основные определения и понятия топографии. Рельеф местности и местные предметы. Основные картографические материалы (карты, планы, схемы). Масштаб, условные топографические знаки. Измерение расстояний, координат точек на местности.
10.	Техника и тактика похода по пересеченной местности с использованием элементов топографии	1	Тактика в туристском походе. Планирование нагрузки в походе. Режим походного дня. Темп, ритм и порядок движения. Техника движения и преодоления препятствий в пешеходном походе. Движение по тропам склонам и зарослям. Преодоление водных преград и заболоченных участков. Страховка и самостраховка. Узлы, используемые в туристской практике, при прохождении препятствий на маршруте.
11.	Правила соревнований в туризме и спортивном ориентировании. Организация и проведение массовых туристско-спортивных мероприятий.	1	Положение о соревнованиях. Виды соревнований в туризме. Судейская коллегия, права и обязанности судей. Выбор места соревнований, оборудование дистанции. Действия участников перед стартом и во время соревнований. Подведение итогов соревнований.
12.	Меры обеспечения безопасности при проведении туристских мероприятий. Оказание первой помощи пострадавшим	2	Предупреждение и лечение заболеваний в условиях туристского похода. Заболевания, связанные с животными и насекомыми, оказание первой помощи при них. Первая помощь при ожогах, поражением электрическим током, отравлениях, травмах, удушье, тепловых поражениях и переохлаждениях.
13.	Виды и способы страховки	2	Виды страховки: самостраховка, индивидуальная страховка, групповая страховка. Способы нижней страховки. Использование дополнительных средств при верхней и нижней страховке. Применение и использование специальных средств страховки.
14.	Техника прохождения травянистых склонов и осыпей	1	Способы прохождения травянистых склонов: «в лоб», «змейкой», «зигзаг». Особенности безопасности при прохождении травянистых склонов и осыпей. Использование группового инвентаря при преодолении осыпей.
15.	Учебные соревнования по туристической технике и тактике с	2	Прохождение полосы препятствия в составе команды. Выполнение необходимых действий, предусмотренных правилами соревнований.



	элементами топографической подготовки.		
<b>Обобщающее повторение по теме: история развития подвижных игр</b>		<b>1</b>	

### Модуль «Баскетбол» «Плавание»

№	Раздел / глава / тема учебного курса	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
<b>11 класс/ 2 год обучения (35 часов)</b>			
<b>Баскетбол</b>		<b>16</b>	
1.	Характеристика игры и методика обучения основным техническим и тактическим приемам	1	Предмет и задачи курса «Теория и методика спортивных игр» (баскетбол). Содержание игры и характеристика баскетбола как эффективного средства физического воспитания. Возникновение и развитие баскетбола в стране и за рубежом. Сильнейшие команды в мире, в стране. Характеристика игры и методика обучения основным тактическим и техническим приемам. Приемы игры в нападении, защите. Классификация техники, тактики. Взаимосвязь техники и тактики в игровой деятельности.
2.	Правила соревнований игры в баскетбол.	1	Ведение протокола игры.
3.	Техника нападения.	2	Изучение способов передвижений по площадке (ходьба, бег, прыжки, остановки: прыжком и двумя ногами, повороты: на месте и в движении). Изучение технических приемов владения мячом (ловля, передача). Средства и методы выполнения данных технических приемов.
4.	Техника нападения. Ведение мяча, бросок после двух шагов, встречные и поступательные передачи.	2	Ведение мяча, броски с места и после 2 х шагов, передачи в движении – поступательные и встречные, со сменой мест
5.	Броски	2	Броски после встречной передачи, - с сопротивлением; - в прыжке после ведения.
6.	Техника защиты	2	Техника защиты. Способы владения мячом, противодействия. Выбивание, отбивание, накрывание, вырывание, перехват, взятие отскока. Способы выполнения финтов, их классификация.
7.	Тактика нападения	2	Тактика нападения. Индивидуальные, командные тактические действия в нападении. Средства развития физических качеств баскетболиста. -заслоны, -индивидуальные и групповые действия,

			-наведение, -«тройка», -«восьмерка», -игра с центровыми, -быстрый прорыв и позиция нападения.
8.	Тактика защиты	2	Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Средства развития физических качеств баскетболиста. -личная система защиты, - зонная система защиты.
9.	Тактика судейства игры в баскетболе.	2	Практика судейства. Выполнение студентами обязанностей судей. Проверка знаний правил соревнований по баскетболу.
<b>Плавание</b>		<b>19</b>	
1.	Изучить технику плавания «басс».	1	Подготовительные упражнения для работы ног. Подготовительные упражнения для работы рук в бассейне. Согласовать работу рук и дыхание в бассейне. Согласовать все движения в бассейне. Проплыть 25 м. х 6-8 раз.
2.	Изучить технику поворота в бассейне.	2	Подготовительные упражнения для поворота в бассейне. Закрепить поворот в «бассе». Совершенствовать технику «басса». Проплыть 25 м. х 6-8 раз.
3.	Изучить стартовый прыжок в бассейне.	2	Подготовительные упражнения для стартового прыжка в бассейне. Совершенствовать технику «басса». Проплыть 25 м. х 6-8 раз.
4.	Изучить технику плавания «кроль на груди».	2	Подготовительные упражнения для работы ног. Подготовительные упражнения для работы рук в кроле на груди. Согласовать работу рук и дыхание в кроле на груди. Согласовать все движения в кроле на груди. Проплыть 25 м. х 6-8 раз.
5.	Изучить технику поворота в кроле на груди.	2	Подготовительные упражнения для поворота в кроле на груди. Закрепить поворот в кроле на груди. Совершенствовать технику в кроле на груди. Проплыть 25 м. х 6-8 раз.
6.	Изучить стартовый прыжок в кроле на груди.	2	Подготовительные упражнения для стартового прыжка в кроле на груди. Совершенствовать технику в кроле на груди. Проплыть 25 м. х 6-8 раз.
7.	Изучить плавание на боку	2	Подготовительные упражнения для плавания на боку, сочетание ног и рук. Согласовать движения в плавании на боку, плавание при помощи ног и нижней руки, без выноса рук из воды, с выносом рук. Проплыть 25 м. х 6-8 раз.
8.	Оказание помощи утопающему	3	Плавание в одежде и оказание помощи утопающему. Проплыть 5 м. х 6-8 раз.
9.	Доврачебная помощь	2	Приемы оказания доврачебной помощи.
<b>Обобщающее повторение по теме: история развития баскетбола</b>		<b>1</b>	

## **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **5.1. Основная учебная литература**

5.1.1. Болдырева В.Б., Дюкова С.В., Кузьменко М.В. *Базовые виды двигательной деятельности: Учебное пособие* / В.Б. Болдырева. - Тамбов: Издательский дом «Державинский», 2019.

5.1.2. Лях, В.И. *Физическая культура. 10-11 классы [Текст]: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень* / В.И. Лях. - 5-е изд. - Москва: Просвещение, 2018. - 255 с.: ил. - (ФГОС)

### **5.2. Дополнительная учебная литература**

#### **Модуль «Подвижные игры»**

1. Былеева Л.В. *Подвижные игры: учебное пособие для ин-тов физической культуры* / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, В.Г. Яковлев; под ред. Л.В. Былеевой. – изд.4-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1974.

2. Глущенко Л. И. *Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие* / Л. И. Глущенко. — М.: Физическая культура, 2006.

3. Жуков М. Н. *Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов.* / М.Н. Жуков – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

4. Коротков И. М. *Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.* /И.М. Коротков, Л.В. Былеева и др. – М.: СпортАкадем Пресс, 2002.

5. Лихачева В. С. *Игра в процессе физического воспитания* /В.С. Лихачева – Воронеж: ВГПУ, 2005.

6. Берлянд И. Е. *Игра как феномен сознания* /И. Е. Берлянд. - Кемерово: Алэф, 1992.

7. Былеева Л.В. *Подвижные игры* / Л.В. Былеева, И.М.Коротков. – М.: ФиС, 1982.

8. Былеева Л.В. *Подвижные игры: учебное пособие для ин-тов физкультуры* / Л.В. Былеева, В.Г. Яковлев. – М.: ФиС, 1989.

9. Былеева Л.В. *Сборник подвижных игр* / Л.В. Былеева. – М.: ФиС, 1980.

10. Васильков Г.А., Васильков В.Г. *От игры – к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий.* – М.: Физкультура и спорт, 1985.

11. Выготский Л. С. *Игра и ее роль в психическом развитии ребенка* /Л.С. Выготский // *Вопр. психологии.* - 1966.

12. Газман О.С. *Роль игры в формировании личности школьника* / О.С. Газман // *Вопр. психологии.* - 1981. - № 2.

13. Гайдаренко Е.Б. *Игры. Забавы. Развлечения для детей и взрослых* / Е.Б. Гайдаренко – Д.: ИКФ Сталкер», Харьков: Фолио, 1997.

14. Демчишин А.А. *Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков* / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин. – Киев: Здоровье, 1989.

15. Дитвинова М.Ф. *Русские народные игры* / М.Ф. Дитвинова. – М.: Просвещение, 1986.

16. Коротков И.М. *Подвижные игры в занятиях спортом.* /И.М. Коротков. – М.: Ф и С, 1971.

17. Коротков И.М. *Подвижные игры для детей* / И.М. Коротков. – М.: ФиС, 1987.

18. Пидкасистый П.И. *Технология игры в обучении и развитии: Учебное пособие* / П.И. Пидкасистый, Ж.С. Хайдаров. – М. МПУ, 1996.

19. Самоукина И.В. *Игра в школе и дома: Психологические упражнения и коррекционные программы* / И.В. Самоукина. – М.: Новая школа, 1995.

20. Скопцев А.Г. Народные спортивные игры / А.Г. Скопцев. – М.: Знание, 1990.

### **Модуль «Туризм»**

1. Башкиров В.Ф. «Профилактика травматизма у спортсменов», М.: ФиС, 1987.
2. Веретенников Е.И., Дрогов И.А. «Общественный туристский актив, подготовка, обучение, воспитание», М.: Профиздат, 1990.
3. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов», М.: ФиС, 1988.
4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.-М.: Издат. центр «Академия», 2001.
5. Дубровский «Реабилитация в спорте», М.: ФиС, 1991.
6. Зимкин Н.В. «Физиология человека», М.: ФиС, 1975
7. Китманов В.А. «Организация и проведение туристских походов оздоровительной направленности», Тамбов, ТОИПКРО, 1995.
8. Колдыш Э.Н. «Соревнования туристов: пешеходный туризм», М.:ФиС, 1990.
- 9/ Константинова Ю.С. Туристская игротка: Учебно-метод. пособие / Под ред. Ю.С. Константинова. - М.: ВЛАДОС, 2000.
10. Лаптев А.П. «Гигиена массового спорта», М.: ФиС, 1988.
11. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки : учебное пособие для институтов физической культуры», М.: ФиС, 1997.
12. «Спортивное ориентирование: правила соревнований», М.: ФиС, 1987.
13. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. «Физиологические основы двигательной активности», М.: ФиС, 1991.
14. Ганопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры», М.:ФиС, 1987.
15. Верба И.А., Голицын С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г. «Туризм в школе: книга руководителя путешествия», М.: ФиС, 1983.
16. Огородников Б.И. «Туризм спортивное ориентирование в комплексе ГТО», М.: 1983.
17. Шттрюмер Ю.А. «Опасности в туризме мнимые и действительные», М.: ФиС, 1983.

### **Модуль «Баскетбол»**

1. Гуревич И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. Минск: Высшая школа, 1994.
2. Давыдов М. А. Судейство в баскетболе. М.: ФиС, 1995.
3. Д. Дроэт. Баскетбол. М.: АСТ (пер. с англ.), 2003.
4. Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Майер. Баскетбол – навыки и упражнения, М. АСТ. Астрель, 2006.
5. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры. М.: АСАДЕМА, 2002.
6. Зельдович. Т. А., Жданов С. В. Показатели физической и технической подготовленности баскетболистов 16-18 лет, труды ВНИИФК, М.: 1981.
7. Кераминас С, Зельдович Г. «Подготовка юных баскетболистов».
8. Кузин В. В., Полиевский С. А. Баскетбол, (серия спорт в рисунках). 2002.
9. Нестеровский Д. И. Баскетбол. 1 и 2 часть, Пенза, 2002.
10. Островский В. Бутиловский. А. Структура двигательных способностей баскетболистов. М.: ФиС, 1984.
11. Портнов Ю. М. Баскетбол, М., 1997.: ФиС, 1987
12. Н. Сортэл, Баскетбол. (100 упражнений и советов для юных игроков). М.Астрель. АСТ – 2002.

13. Стонкус С. С. Пути совершенствования методики технической и тактической подготовки баскетболистов 13-14 и 15-16 лет. Тарту, 1974.
14. Столкус С. «Мы играем в баскетбол», М: Просвещение, 1984.
15. Яхонтов Е., Кит Л. «Индивидуальные упражнения баскетболистов», М: ФиС, 1981.

#### **Модуль «Плавание»**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: АСТРЕЛЬ: АСТ, 2005.
2. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. Пособие для студентов ВУЗов М.: ВЛАДОС, 2003.
3. Водные виды спорта: Учебник для студентов ВУЗов /Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2003.
4. Ганчар И.Л. Профессиональная физическая подготовка учителя физической культуры по плаванию. - Минск: Белорус. Изд. Тов-во «Хата», 1994.
5. Ганчар И.Л. Плавание: Методика преподавания. Учебное пособие. -Минск: Белорус. Изд. Тов-во «Хата», 1994.
6. Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: Учебник. -Минск: Белорус. Изд. «Четыре четверти», «Экоперспектива», 1998.
7. Горлов О.А., Борисов Е.Г. Организация и судейство соревнований по плаванию. Практическое руководство для судей, спортсменов, тренеров и работников бассейнов. - Санкт-Петербург: ВИФК, 1996.
8. Ковалев Н.К. Плавание для студентов специального учебного отделения. Учебное пособие. - М.: МГУ, 1995.
9. Каунсилмен Дж. Спортивное плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для ВУЗов / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова. – М.: Академия, 2005.
11. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. - Киев: Здоровье, 1980.
12. Плавание: Н.Ж. Булгакова. – М.: ФиС, 1999.
13. Плавание: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
14. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой. М.: Физкультура и спорт, 2001.
15. Спортивное плавание: Учебник для вузов физической культуры/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура, образование и наука, 1996.
16. Гилев Г.А. Проблемные аспекты пловцов высокого класса. - М.: МГУ, 1997.
17. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1988.
18. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде/ Пер. с англ. А.Озерова. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.
19. Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения М.: Олимпия Пресс, 2006.
20. Кошапов А.И. Начальное обучение плаванию. М.: Чистые пруды, 2006.
21. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.: Просвещение, 1991.
22. Плавание: примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ Олимпийского резерва. Гос. Комитет РФ по физической культур: сост. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. – М.: Советский спорт, 2004.
23. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию: Метод. Пособие для ПТУ. - М.: Высш.школа, 1990.

### **5.3. Перечень рекомендуемых технических средств обучения, в том числе тренажеров**

- 5.3.1. Интерактивная доска/ экран.

- 5.3.2. Компьютер/ноутбук.
- 5.3.3. Мультимедиапроектор.

#### **5.4. Перечень рекомендуемых электронных библиотечно-образовательных ресурсов**

- 5.4.1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим свободного доступа: <http://biblio.tsutmb.ru/>
- 5.4.2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: <http://www.knigafund.ru/>
- 5.4.3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: [http://elibrary.ru/project\\_authors.asp](http://elibrary.ru/project_authors.asp)
- 5.4.4. Библиотека РАН. Режим свободного доступа: <http://www.ras.ru/>
- 5.4.5. Библиотека по естественным наукам РАН. Режим свободного доступа: <http://www.benran.ru/>

#### **Средства коммуникации для проведения онлайн - и офлайн уроков**

- 1. Дневник.ру
- 2. Социальная сеть ВКонтакте
- 3. Сервис Zoom видеоконференция

#### **Образовательные платформы для проведения онлайн- и офлайн уроков:**

- 1. Дневник.ру
- 2. РЭШ
- 3. Решу ЕГЭ
- 4. infourok.ru

#### **5.5. Материально-технические средства и оборудование для обучения**

Реализация программы учебного курса предполагает наличие спортивного зала, стадиона, бассейна для плавания, отвечающих технике безопасности.

5.6.1. *Оборудование и инвентарь спортивного зала:* стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, лыжи, лыжные палки, ботинки для лыж, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др., кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, и др.

5.6.2. *Оборудование и инвентарь стадиона:* стойка для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход

уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, , рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для обеспечения обучения с использованием дистанционных образовательных технологий необходимы:

- компьютеры или иные технические устройства учеников и педагога с высокоскоростным выходом в Интернет, обеспечивающие возможность работы с мультимедийным контентом: воспроизведение видеоизображений, качественный стереозвук в наушниках, речевой ввод с микрофона и др.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**«Базовые виды двигательной деятельности»**

№	Раздел / глава / тема учебного предмета	Кол-во часов	Тип занятия	Формы и виды контроля	Календарны е сроки проведения
					План
10 класс/ 1 год обучения (35 часов)					
I	Подвижные игры	16			
1.	Методика организации и проведения учебных занятий по подвижным играм	1	Урок формирования новых знаний		
2.	Подвижные игры во внеклассное время.	1	Уроки применений знаний на практике		
3.	Подвижные игры на внимание	1	Урок формирования новых знаний		
4.	Подвижные игры для развития ловкости	1	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль - тестирование (тестирование двигательных способностей)	
5.	Игры для проведения спортивно-театрализованных праздников.	1	Урок формирования новых знаний		
6.	Игры для развития физических качеств.	1	Урок формирования новых знаний		
7.	Игры на воде, снегу и льду.	1	Урок формирования новых знаний		
8.	Игры на местности и на площадке	1	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль - тестирование (тестирование двигательных способностей)	
9.	Практическое проведение подвижных игр.	6	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль: контрольная работа	



10.	Обобщение пройденного материала	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.	Поурочный контроль: работа на уроке	
<b>II</b>	<b>Туризм</b>	<b>19</b>			
1.	История развития туризма в России и его место в системе физического воспитания	1	Урок формирования новых знаний		
2.	Основные нормативно-правовые материалы по туризму	1	Уроки применений знаний на практике		
3.	Топографическая подготовка туриста и ориентирование на местности	1	Урок формирования новых знаний		
4.	Особенности подготовки, организация и проведение туристских походов со школьниками	1	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль - тестирование (тестирование двигательных способностей)	
5.	Узлы и обвязки. Укладка рюкзака. Использование личного снаряжения, его ремонт и оборудование. Разбивка бивуака, установка палатки. Привалы и ночлеги.	1	Урок формирования новых знаний		
6.	Способы наведения переправы через реку	1	Урок формирования новых знаний		
7.	Транспортировка пострадавшего подручными средствами	1	Уроки применений знаний на практике		
8.	Характеристика, оценка и контроль и тренировочной	1	Урок контроля и проверки	Тематический контроль - тестирование (тестирование	

	нагрузки в туризме. Гигиеническое обеспечение туристского похода.		знаний и умений	двигательных способностей)	
9.	Топографические знаки и карты. Рельеф местности. Работа с картой, ее составление.	1	Урок формирования новых знаний		
10.	Техника и тактика похода по пересеченной местности с использованием элементов топографии	1	Урок формирования новых знаний		
11.	Правила соревнований в туризме и спортивном ориентировании. Организация и проведение массовых туристско-спортивных мероприятий.	1	Уроки применения знаний на практике		
12.	Меры обеспечения безопасности при проведении туристских мероприятий. Оказание первой помощи пострадавшим	2	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль - тестирование (тестирование двигательных способностей)	
13.	Виды и способы страховки	2	Урок формирования новых знаний		
14.	Техника прохождения травянистых склонов и осыпей	1	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль: контрольная работа	
15.	Учебные соревнования по туристической технике и тактике с элементами топографической	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний,	Поурочный контроль: работа на уроке	

	подготовки.		закрепления умений.		
16.	Обобщающее повторение по теме: история развития подвижных игр	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
<b>11 класс/ 2 год обучения (35 часов)</b>					
<b>I</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>16</b>			
1.	Характеристика игры и методика обучения основным техническим и тактическим приемам	1	Урок формирования новых знаний		
2.	Правила соревнований игры в баскетбол.	2	Уроки применений знаний на практике		
3.	Техника нападения.	2	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль - тестирование (тестирование двигательных способностей)	
4.	Техника нападения. Ведение мяча, бросок после двух шагов, встречные и поступательные передачи.	2	Урок формирования новых знаний		
5.	Броски	2	Урок формирования новых знаний		
6.	Техника защиты	2	Урок формирования новых знаний		
7.	Тактика нападения	2	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль - тестирование (тестирование двигательных способностей)	
8.	Тактика защиты	2	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль: контрольная работа	
9.	Тактика судейства	1	Урок	Поурочный контроль:	

	игры в баскетболе.		повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.	работа на уроке	
<b>II</b>	<b>Плавание</b>	<b>19</b>			
10.	Изучить технику плавания «басс».	1	Урок формирования новых знаний		
11.	Изучить технику поворота в бассейне.	2	Урок формирования новых знаний		
12.	Изучить стартовый прыжок в бассейне.	2	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль - тестирование (тестирование двигательных способностей)	
13.	Изучить технику плавания «кроль на груди».	2	Урок формирования новых знаний		
14.	Изучить технику поворота в кроле на груди.	2	Уроки применения знаний на практике		
15.	Изучить стартовый прыжок в кроле на груди.	2	Урок формирования новых знаний		
16.	Изучить плавание на боку	2	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль - тестирование (тестирование двигательных способностей)	
17.	Оказание помощи утопающему	2	Урок контроля и проверки знаний и умений	Контрольная работа	
18.	Доврачебная помощь	3			
19.	Обобщающее повторение по теме: история развития баскетбола	1			

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРЕДМЕТУ  
«Базовые виды двигательной деятельности»**

**Демонстрационная версия контрольной работы**

**Модуль 1. «Подвижные игры», «Туризм»**

**«Подвижные игры»**

1. Определение понятия игры.
2. Педагогические задачи и методика их решения в игре.
3. Отличие подвижных игр от спортивных.
4. Социальные функции игры в современном обществе.
5. Теория происхождения и развитие игры.
6. Классификация подвижных игр.
7. Игры в школьном уроке физической культуры.
8. Игры во внеурочных формах работы.
9. Характеристика игр дошкольников и школьников 1-4 классов.
10. Характеристика подвижных игр учащихся 5-8 классов.
11. Характеристика подвижных игр учащихся 9-11 классов.
12. Подвижные игры как средство подготовки в различных видах спорта.
13. Игры с преимущественным воздействием на ловкость.
14. Игры с преимущественным воздействием на силу.
15. Игры с преимущественным воздействием на быстроту.
16. Критерии отбора игры на занятиях.
17. Подготовка руководителя к игре (подготовка места игры и инвентаря, разметка площадки).
18. Подготовка играющего коллектива.
19. Способы разделения игроков на команды и их характеристика.
20. Способы выбора водящего и их характеристика.
21. Выборы помощников и капитанов в игре.
22. Требования к рассказу и порядок объяснения игры.
23. Роль и место показа и объяснения игры.
24. Руководство игрой, судейство и дозировка игры.
25. Требования к окончанию игры и подведению итогов.
26. Подвижные игры при планировании учебного материала в школе.
27. Особенности проведения игр-эстафет.
28. Игры в занятиях различными видами спорта: легкой атлетикой, спортивными играми, спортивными единоборствами, зимними видами спорта и т.д.
29. Особенности игр для младшего школьного возраста.
30. Особенности игр для среднего школьного возраста.
31. Игры типа перебежек.
32. Игры типа салок.
33. Игры типа эстафет и гонок.
34. Игры на сообразительность и на внимание.
35. Игры с элементами прыжков.
36. Игры с метанием в неподвижную цель.
37. Игры с метанием в подвижную цель.
38. Игры с элементами силовой борьбы.
39. Игры с речитативом.
40. Игры с элементами легкой атлетики.
41. Игры с элементами баскетбола.
42. Игры с элементами волейбола.

43. Игры с элементами футбола.
44. Игры в занятиях плаванием.
45. Игры в занятиях лыжами.

#### «Туризм»

1. Определение туризма, его цели и задачи, и значение.
2. Формы и виды туризма, их краткая характеристика.
3. Плановый и самодеятельный туризм.
4. Зарождение и основные этапы развития туризма в России.
5. Организационные и программно-нормативные основы туризма в России.
6. Федеральный закон об основах туристской деятельности в Российской Федерации.
7. Программа развития спортивно-оздоровительного туризма в России.
8. Правила проведения соревнований, туристских спортивных походов.
9. Кодекс путешественника.
10. Инструкция по организации и проведении туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися средних специальных учреждений, студентами и другими лицами различного возраста, пола, физической подготовленности Российской Федерации.
11. Ориентирование по компасу, местным предметам и небесным светилам.
12. Определение на карте точки своего нахождения на местности.
13. Определение азимута по карте и на местности.
14. Движение по азимуту.
15. Значение топографии и ориентирования на местности для туристов.
16. Основные определения и понятия топографии.
17. Рельеф местности и местные предметы.
18. Измерение расстояний, определение координат точек местности на карте.
19. Разновидности узлов и обвязок.
20. Способы их применения.
21. Использование узлов и обвязок в туристском походе.
22. Правила укладки рюкзака.
23. Основные требования, предъявляемые к личному снаряжению, ремонт личного снаряжения и его оборудование.
24. Требования к правильной установке палатки.
25. Меры безопасности при разбивке бивуака.
26. Разбивка лагеря в весенне-летний и осенне-зимний периоды.
27. Использование дополнительных средств при разбивке бивуака.
28. Виды переправ: вброд, над водой.
29. Способы переправ с использованием подручных средств.
30. Меры безопасности при переправах.
31. Техника использования снаряжения при преодолении переправ.
32. Виды и способы транспортировки: один - одного, двое - одного, группа – одного.
33. Требования безопасности при транспортировке пострадавшего.
34. Транспортировка при спусках и подъемах.
35. Контроль и самоконтроль.
36. Сохранение здоровья туристов в экстремальных условиях.
37. Предупреждение переутомления, самоконтроль и личная гигиена.
38. Значение топографии и ориентирования на местности для туристов.
39. Основные определения и понятия топографии.
40. Рельеф местности и местные предметы.
41. Основные картографические материалы (карты, планы, схемы).
42. Масштаб, условные топографические знаки.

43. Измерение расстояний, координат точек на местности.
44. Тактика в туристском походе.
45. Планирование нагрузки в походе.
46. Режим походного дня.
47. Темп, ритм и порядок движения.
48. Техника движения и преодоления препятствий в пешеходном походе.
49. Движение по тропам склонам и зарослям.
50. Преодоление водных преград и заболоченных участков.
51. Страховка и самостраховка.
52. Узлы, используемые в туристской практике, при прохождении препятствий на маршруте.
53. Положение о соревнованиях.
54. Виды соревнований в туризме.
55. Судейская коллегия, права и обязанности судей.
56. Выбор места соревнований, оборудование дистанции.
57. Действия участников перед стартом и во время соревнований.
58. Подведение итогов соревнований.
59. Предупреждение и лечение заболеваний в условиях туристского похода.
60. Заболевания, связанные с животными и насекомыми, оказание первой помощи при них.
61. Первая помощь при ожогах, поражением электротоком, отравлениях, травмах, удушье, тепловых поражениях и переохлаждениях.
62. Виды страховки: самостраховка, индивидуальная страховка, групповая страховка.
63. Способы нижней страховки.
64. Использование дополнительных средств при верхней и нижней страховке.
65. Применение и использование специальных средств страховки.
66. Способы прохождения травянистых склонов: «в лоб», «змейкой», «зигзаг».
67. Особенности безопасности при прохождении травянистых склонов и осыпей.
68. Использование группового инвентаря при преодолении осыпей.

## **Модуль 2. «Баскетбол», «Плавание»**

### **«Баскетбол»**

1. История развития баскетбола.
2. Что такое игра.
3. Предмет и задачи курса баскетбол.
4. История возникновения баскетбола в нашей стране.
5. Характеристика игры.
6. Классификация игры.
7. Техника и тактика игры в баскетбол.
8. Размеры баскетбольной площадки (м):
9. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):
10. Диаметр центрального круга площадки (см):
11. Высота баскетбольной корзины (см):
12. Окружность мяча (см):
13. Размеры баскетбольного щита (см):
14. Вес мяча (г):
15. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):
16. Какой должна быть высота от пола до щита (см):
17. Майки игроков должны быть пронумерованы:
18. В каком году появился баскетбол как игра:
19. Кто придумал баскетбол как игру:

20. Капитан команды должен отличаться от других игроков:
21. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:
22. Как начинается игра?
23. Запасными игроками считаются те, которые:
24. Какое количество замен разрешается делать во время игры?
25. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?
26. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?
27. Длительность тайм-аутов (с):
28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:
29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?
30. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?
31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?
32. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):
33. Смена корзин происходит:
34. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет
35. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м)
36. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?
37. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?
38. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?
39. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?
40. Диаметр баскетбольной корзины (см)
41. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с)
42. Техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, стойка).
43. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.
44. Ловля мяча одной рукой.
45. Передача от груди двумя руками.
46. Передача двумя руками снизу (одной рукой).
47. Передача одной рукой от плеча.
48. Передача от головы двумя руками.
49. Скрытые передачи.
50. Ведение мяча.
51. Ведение с изменением скорости, направления, высоты отскока.
52. Бросок от плеча одной рукой с места.
53. Бросок двумя руками снизу после ведения.
54. Бросок после встречной передачи.
55. Броски с сопротивлением.
56. Бросок одной рукой сверху в прыжке, бросок со встречной передачей, бросок с сопротивлением.
57. Техника защиты (стойка, передвижения).
58. Вырывание, выбивание мяча.
59. Финты.
60. Заслоны.
61. Тактика игры. Тактика нападения. Системы нападения.
62. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении. Тактика защиты. Системы защиты.
63. Групповые действия (передача мяча и выход, заслон, нападение, треугольник, малая и большая восьмерки).
64. Быстрый прорыв.
65. Позиционное нападение.
66. Тактика игры. Тактика защиты. Системы защиты.



67. Личная система защиты.
68. Зонная система защиты.
69. Развитие координационных способностей у баскетболистов.
70. Развитие быстроты.
71. Игра (продолжительность, тайм-ауты, нумерация игроков).
72. Размеры площадки и оборудование.
73. Судьи и их обязанности.
74. Игроки, запасные и тренера.
75. Регулирование времени.
76. Игровые положения (результат игры, начало игры).
77. Местонахождение игрока и судьи.
78. Спорный бросок.
79. Контроль мяча.
80. Заброшенный мяч (когда это происходит и его цена).
81. Вбрасывание.
82. Замены.
83. Когда период или игра заканчиваются.
84. Нарушение.
85. Правила ведения мяча.
86. Правило передвижения.
87. Правила 3-х, 5-ти, 8-ми, 24-секунд.
88. Персональные фолы (обоюдный, неспортивный, многократный, дисквалифицирующий).
89. Технические фолы (игроку, тренеру, запасному).
90. Общие положения (пять фолов игроку, фолы команде).
91. Штрафные броски (расположение и действие судей во время пробития).
92. Процедура официальных игр: перед игрой (расположение секретарского стола и стульев для замены игроков, выбор корзин).
93. Жесты судей.
94. Протокол ведения игры.
95. Понятие «живой» и «мертвый» мяч.
96. Какие зоны различаются на площадке, и в какую из них входит центральная линия.
97. Назвать игровую ситуацию, когда мяч становится «мертвым», но игровые часы не остановлены.
98. Сколько времени длится игра в баскетбол? В каком случае и сколько дается времени после окончания игры для выяснения победителя данной встречи?
99. В какой момент игры и сколько раз можно производить замену игрока? Жест на замену, и кто должен информировать судью о предстоящей замене?
100. Объяснить понятие: «зона 3-х очков».
101. Минимальное количество судей, непосредственно обслуживающих одну игру. Их функции.
102. Начало игры.
103. Попадание мяча в корзину и его оценка.
104. Спорный мяч.
105. Фолы и их разновидности, процедура при определении фола.
106. Пять фолов игрока.
107. Четыре командных фола.
108. Нумерация игроков.
109. Расположение судей при пробитии.
110. Действия судьи при пробитии штрафных.

## «Плавание»

1. Техника выполнения, средства и методика используемых упражнений по освоению с водой.
2. Техника спортивных способов плавания.
3. Методика обучения спортивным способам плавания.
4. Техника выполнения и методика обучения стартов с тумбочки и из воды.
5. Техника выполнения и методика обучения поворотов при плавании на груди и на спине.
6. Техника выполнения и методика обучения плавания способом на боку.
7. Техника выполнения и методика обучения нырянию в длину и глубину.
8. Построение и управление спортивной подготовкой в плавании.
9. Основы системы построения спортивной подготовки пловца (компоненты системы).
10. Содержание тренировки пловцов.
11. Управление в процессе спортивной тренировки.
12. Место оздоровительного плавания в различные возрастные периоды онтогенеза.
13. Механизм оздоровительного действия плавания и физических упражнений, выполняемых в воде.

### Шкала оценивания

#### Критерий оценивания практических заданий

#### тестирование (тестирование двигательных способностей)

Модуль «Подвижные игры»							
класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Разработка игры на выбор ученика			+			+
10	Разработка комплекса ОРУ			+			+
10	Проведение игры на выбор ученика			+			+
Модуль «Туризм»							
класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Ориентирование по компасу			+			+
10	Определение на карте точки своего нахождения на местности			+			+
10	Определение азимута по карте и на местности			+			+
10	Движение по азимуту			+			+
10	Правила укладки рюкзака.			+			+
10	Основные требования, предъявляемые к личному снаряжению, ремонт личного снаряжения и его оборудование.			+			+
10	Требования к правильной установке палатки.			+			+
10	Топографические знаки и карты			+			+
10	Правила соревнований в туризме и			+			+

	спортивном ориентировании						
<b>Модуль «Баскетбол»</b>							
класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м - юноши, сек	3,30	3,50	4,20	-	-	-
11	Бег 500м - девушки, сек	-	-	-	2,1	2,2	2,5
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	60
11	Штрафной бросок, (из 10 бросков) раз	5	4	2	5	3	1
11	Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	5	4	3	4	3	2
11	Броски после встречной передачи (из 6 бросков)	5	4	3	4	3	2
11	Броски с сопротивлением (из 6 бросков)	5	4	3	4	3	2
11	Броски в прыжке (из 6 бросков)	5	4	3	4	3	2
<b>Модуль «Плавание»</b>							
класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Плавание, мин, с	41,0	42,0	43,0	1.00	1.05	1.10
11	Плавание без учета времени, м	100	75	50	100	75	50

### Шкала оценивания теоретических заданий

Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
<b>Качество ответов на вопросы по темам предмета</b>	обучающийся последовательно, четко, связно, обоснованно и безошибочно излагает учебный материал; дает ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; показывает понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий,	обучающийся показывает знание всего изученного учебного материала; дает в основном правильный ответ учебный материал излагает в обоснованной логической последовательности с приведением конкретных примеров, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов в использовании	обучающийся: демонстрирует усвоение основного содержания учебного материала, имеет пробелы, не препятствующие дальнейшему усвоению учебного материала; материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно ; применяет	обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений; не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов; имеет слабо сформированные и неполные

	<p>взаимосвязей; умеет выделять главное, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно анализирует и обобщает теоретический материал, результаты проведенных наблюдений и опытов; свободно устанавливает межпредметные (на основе ранее приобретенных знаний) и внутрипредметные связи; уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении новых, ранее не встречавшихся задач; излагает учебный материал литературным языком; правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы учителя; рационально использует наглядные пособия, справочные материалы, учебник, дополнительную литературу, первоисточники; применяет упорядоченную систему условных</p>	<p>терминологии учебного предмета, которые может исправить самостоятельно при помощи учителя; анализирует и обобщает теоретический материал, результаты проведенных наблюдений и опытов с помощью педагога; соблюдает основные правила культуры устной речи; применяет упорядоченную систему условных обозначений при ведении записей, сопровождающих ответ.</p>	<p>полученные знания при ответе на вопрос, анализе предложенных ситуаций по образцу; допускает ошибки в использовании терминологии учебного предмета; показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки; затрудняется при анализе и обобщении учебного материала, результатов проведенных наблюдений и опытов; дает неполные ответы на вопросы учителя или воспроизводит содержание ранее прочитанного учебного текста, слабо связанного с заданным вопросом; использует неупорядоченную систему условных обозначений при ведении записей, сопровождающих ответ; испытывает</p>	<p>знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу; при ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи педагога.</p>
--	---	--	---	--

	<p>обозначений при ведении записей, сопровождающих ответ; имеет необходимые навыки работы с приборами, чертежами, схемами и графиками, сопутствующими ответу; допускает в ответе недочеты, которые легко исправляет по требованию педагога.</p>		<p>затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач различных типов, при объяснении конкретных явлений на основе теорий и законов, или в подтверждении конкретных примеров практического применения теорий; обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений; при воспроизведении текста учебника (записей, первоисточников) или отвечает неполно на вопросы педагога, допуская одну-две грубые ошибки.</p>	
<p><b>Качество выполнения контроля работ</b></p>	<p>обучающийся выполнил работу без ошибок и недочетов или допустил в работе не более одного недочета.</p>	<p>обучающийся выполнил работу полностью, но допустил в работе: не более одной негрубой ошибки и одного недочета</p>	<p>обучающийся правильно выполнил не менее половины работы или допустил в работе: не более двух грубых ошибок</p>	<p>обучающийся правильно выполнил менее половины работы или допустил в работе число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой может быть выставлена отметка «3» («удовлетворительно»).</p>