


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Департамент довузовского образования
Державинский лицей




РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Базовые виды двигательной деятельности»
для 10-11 классов, год набора: 2023 г.
уровень образования: среднее общее
уровень изучения: базовый
профиль обучения:
универсальный,

Тамбов, 2024 г

Разработчики:

 / Болдырева В.Б., к.п.н., доцент, учитель
Державинского лицея ТГУ им. Г.Р. Державина

Эксперт:


_____ / Калмыков С.А., к.п.н., доцент кафедры теории и
методики физической культуры ТГУ им. Г.Р. Державина

Рабочая программа учебного курса утверждена на заседании Ученого совета
Державинского лицея 16 сентября 2024 года, протокол №1.

С О Д Е Р Ж А Н И Е

1	Пояснительная записка, в том числе:	стр. 4
	– основы разработки рабочей программы учебного предмета, курса	
	– общая характеристика учебного предмета/курса	
	– место учебного предмета, курса в учебном плане основной образовательной программы среднего общего образования (далее - ООП СОО)	
2	Планируемые результаты освоения учебного предмета/курса	стр. 9
3	Содержание учебного предмета/курса	стр. 16
4	Тематическое планирование учебного предмета/курса	стр. 20
5	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение реализации учебного предмета/курса	стр. 39
6	Приложения	стр. 45
	Приложение 1. Оценочные материалы	
7	Приложение 2. Календарно-тематическое планирование учебного предмета, курса	стр. 56
8	Приложение 3 Лист внесения изменений	стр. 61

1. 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» (элективный) 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 элективного 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 элективного 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 элективного 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 элективного курса «Базовые виды двигательной деятельности» предполагает использование дистанционных образовательных технологий.

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

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Минпросвещения России от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

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);

Приказ Минпросвещения РФ от 11 декабря 2020 года № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;

Приказ Минпросвещения РФ от 15.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (ред. от 07.10.2022);

Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.20 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Минпросвещения РФ от 06.09.2022 года №804 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, соответствующих современным условиям обучения, необходимых при оснащении

общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий государственной программы Российской Федерации «Развитие образования», направленных на содействие созданию (создание) в субъектах Российской Федерации новых (дополнительных) мест в общеобразовательных организациях, модернизацию инфраструктуры общего образования, школьных систем образования, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению общеобразовательных организаций, а также определении норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»;

Концепция развития преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года);

Устав Университета, локальные акты Университета.

Программа настоящего учебного предмета/курса разработана на основе федеральной/примерной рабочей программы среднего общего образования по учебному предмету «Базовые виды двигательной деятельности» (элективный) для образовательных учреждений, реализующих основные образовательные программы среднего общего образования.

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

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

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 предмета, курса	
Цели и задачи изучения учебного предмета, курса	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 навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями; 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 изучения учебного предмета:</p> <ul style="list-style-type: none"> – укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. – формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта. – приобретение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии. – обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями. – воспитание положительных качеств личности, правил коллективного взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности.
Межпредметные связи	<p>Учебный предмет <u>«Базовые виды двигательной деятельности»</u> связан с предметом: «Физическая культура», - раздел: «Баскетбол», «Подвижные игры», «Плавание», «Туризм»; «Начальная военная подготовка» - раздел: «Спортивная подготовка».</p>
Интеграция с внеурочной деятельностью, в том числе проектной	<p>Учебный предмет «Базовые виды двигательной деятельности» интегрирован с программой внеурочной деятельности «ГТО», в котором учащимся могут быть предложены темы проектов в рамках предметной области «Физическая культура».</p> <p>Выполненные учащимися индивидуальные и групповые проекты могут быть представлены на конференциях и конкурсах различного уровня («Педагогический Олимп», «Межрегиональная многопрофильная олимпиада школьников», «Международные образовательные дистанционные конкурсы «Олимпис», «Грани творчества» и др.).</p>

Место учебного предмета/курса в учебном плане ООП СОО

Учебный предмет/курс «Базовые виды двигательной деятельности» в учебном плане ООП СОО является элективным курсом учебным предметом обучающихся.

Объем учебного предмета/курса и распределение его по годам (классам) обучения		
Год обучения/класс	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах
1 год/10 класс	34	1
2 год/11 класс	34	1

Оценка результатов освоения ООП СОО по учебному предмету «Базовые виды двигательной деятельности» проводится в соответствии с пунктом «Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования» целевого раздела ООП СОО и «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основной образовательной программе среднего общего образования в ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина».

Формы контроля и оценки знаний и умений в рамках промежуточной аттестации определяются учебным планом ООП СОО.

Демонстрационные варианты контрольно-измерительных и оценочных материалов приведены в приложении 1 к данной программе.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Образовательные результаты, в т.ч. с учетом рабочей программы воспитания	Планируемые результаты	Раздел(ы)/ глава(ы) и/или тема(ы) учебного предмета/курса
	Уровень освоения Базовый	
Личностные	1. Гражданское воспитание: –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.	Методика организации и проведения учебных занятий по подвижным играм. Подвижные игры во внеклассное время.
	2. Патриотическое воспитание: – 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.	Методика организации и проведения учебных занятий по подвижным играм. История развития туризма в России и его место в системе физического воспитания.
	3. Духовно-нравственное воспитание: – осознание духовных ценностей	Характеристика

	<p>российского народа;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>игры и методика обучения основным техническим и тактическим приемам. Оказание помощи утопающему</p>
	<p>4. Эстетическое воспитание:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>История развития баскетбола. Тактика судейства игры в баскетболе</p>
	<p>5. Физическое воспитание:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>Правила соревнований игры в баскетбол. Техника защиты Тактика нападения Тактика защиты</p>
	<p>6. Трудовое воспитание:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>Меры обеспечения безопасности при проведении туристских мероприятий. Оказание первой помощи пострадавшим.</p>

	<p>совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни. 	
	<p>7. Экологическое воспитание:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>Топографические знаки и карты. Рельеф местности. Работа с картой, ее составление. Меры обеспечения безопасности при проведении туристских мероприятий. Оказание первой помощи пострадавшим</p>
	<p>8. Ценности научного познания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>Учебные соревнования по туристической технике и тактике с элементами топографической подготовки. Характеристика игры и методика обучения основным техническим и тактическим приемам</p>
Метапредметные	<p>Овладение универсальными познавательными действиями</p> <p><i>1) базовые логические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>Методика организации и проведения учебных занятий по подвижным играм. Подвижные игры во внеклассное время.</p>

	<p>достижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; <p>2) <i>базовые исследовательские действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; <p>выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>Учебные соревнования по туристической технике и тактике с элементами топографической подготовки. Характеристика игры и методика обучения основным техническим и тактическим приемам. Топографические знаки и карты. Рельеф местности. Работа с картой, ее составление. Меры обеспечения безопасности при проведении туристских мероприятий. Оказание первой помощи пострадавшим</p>
--	---	--

	<p>жизнедеятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – уметь интегрировать знания из разных предметных областей; <p>выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.</p> <p>3) <i>работа с информацией:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	
	<p>Овладение универсальными коммуникативными действиями</p> <p>– <i>общение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; – развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств. <p>– <i>совместная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; 	<p>Меры обеспечения безопасности при проведении туристских мероприятий. Оказание первой помощи пострадавшим. Характеристика игры и методика обучения основным техническим и тактическим приемам. Топографические знаки и карты.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	Рельеф местности. Работа с картой, ее составление.
	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями</p> <p>1) <i>самоорганизация:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>2) <i>самоконтроль:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; – владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их 	<p>Методика организации и проведения учебных занятий по подвижным играм</p> <p>Подвижные игры во внеклассное время.</p> <p>Подвижные игры на внимание</p> <p>Подвижные игры для развития ловкости</p> <p>Игры для проведения спортивно-театрализованных праздников.</p> <p>Игры для развития физических качеств.</p> <p>Игры на воде, снегу и льду.</p> <p>Игры на местности и на площадке.</p> <p>История развития туризма в России и его место в</p>

	<p>результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> – уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; – принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; <p>3) <i>принятие себя и других:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>системе физического воспитания</p> <p>Основные нормативно-правовые материалы по туризму</p> <p>Топографическая подготовка туриста и ориентирование на местности</p> <p>Особенности подготовки, организация и проведение туристских походов со школьниками</p>
Предметные	<p>10 класс / 1 год обучения</p> <p>Модуль «Подвижные игры»</p> <ul style="list-style-type: none"> – овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий. – приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах. <p>Модуль «Туризм»</p> <ul style="list-style-type: none"> – понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. – умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы. 	<p>Теория и методика подвижных игр.</p> <p>Основы туризма</p>
Предметные	<p>11 класс/ 2 год обучения</p> <p>Модуль «Баскетбол»</p> <ul style="list-style-type: none"> – овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий. – приобретение опыта организации 	<p>Теория и методика баскетбола.</p>

	<p>самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах.</p> <p>Модуль «Плавание»</p> <ul style="list-style-type: none"> – понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. – умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы. 	Методика обучения плаванию.
--	---	-----------------------------

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА/КУРСА

Название разделов(а)/глав(ы) и/или тем(ы) учебного предмета	Краткое содержание программы разделов(а)/ глав(ы) и/или тем(ы) учебного предмета
10 класс	
Модуль «Подвижные игры»	
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)
Модуль «Туризм»	
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 самодеятельный 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 тренировочной нагрузки в туризме. Гигиеническое обеспечение туристского похода.	Контроль и самоконтроль. Сохранение здоровья туристов в экстремальных условиях. Предупреждение переутомления, 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 электротоком, 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.
11 класс	
Модуль «Баскетбол»	
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.
Модуль «Плавание»	
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 поворота в кроле на груди.	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.
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.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

№	Раздел / глава / тема учебного предмета, курса	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
10 класс (34 часа)				
Модуль «Подвижные игры» (17 часов)				
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	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа:

			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.	http://biblio.tsutmb.ru/
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.)	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/
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.	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
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.	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная

				<p>система «КнигоФонд».</p> <p>Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p> <p>3. Электронно-библиотечная система eLibrary.</p> <p>Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>
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.	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p> <p>2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд».</p> <p>Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p> <p>3. Электронно-библиотечная система eLibrary.</p> <p>Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>
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».	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим свободного доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p> <p>2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд».</p> <p>Режим свободного</p>

				<p>доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система eLibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp 4. Библиотека РАН. Режим свободного доступа: http://www.ras.ru/ 5. Библиотека по естественным наукам РАН. Режим свободного доступа: http://www.benran.ru/</p>
7	Игры на воде, снегу и льду.	1	<p>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».</p> <p>Игры на льду: «Льдинка», «Запятнай последнего», «Карусель на коньках», «На одном коньке»</p> <p>Игры на воде: «Торпеды», «Рыбка в сетке», «Поплавок», «Баскетбол на воде», «Кто быстрее», «Собери жемчуг»</p>	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система eLibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>
8	Игры на местности и на площадке	1	<p>Методика организации и проведения игр на площадке и местности. Игры: «Русская лапта», «Кегельбан», «Флаг в городе», «Перехваченная эстафета», «Погоня за</p>	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим</p>

			лисицами», «Лесные загадки», «Невидимки», «Параллельный маршрут».	<p>доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>
9	Практическое проведение подвижных игр.	7	Ученики самостоятельно проводят подвижные игры (1 игра)	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p>
10	Обобщение пройденного материала	1		<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>

Модуль «Туризм» (17 часов)				
11	История развития туризма в России и его место в системе физического воспитания	1	<p>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.</p>	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p> <p>2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p> <p>3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>
12	Основные нормативно-правовые материалы по туризму	1	<p>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 проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися средних специальных учреждений, студентами и другими лицами различного возраста, пола, физической подготовленности Российской Федерации.</p>	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p> <p>2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p> <p>3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>
13	Топографическая подготовка туриста и	1	<p>Ориентирование по компасу, местным предметам и небесным светилам. Определение на карте</p>	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной</p>

	ориентирование на местности		точки своего нахождения на местности. Определение азимута по карте и на местности. Движение по азимуту.	библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
14	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.	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
15	Узлы и обвязки. Укладка рюкзака. Использование личного снаряжения,	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	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа:

	его ремонт и оборудование. Разбивка бивуака, установка палатки. Привалы и ночлеги.		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.	http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
16	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.	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
17	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.	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная

				<p>система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p> <p>3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>
18	<p>Характеристика, оценка и контроль и тренировочной нагрузки в туризме. Гигиеническое обеспечение туристского похода.</p>	1	<p>Контроль и самоконтроль. Сохранение здоровья туристов в экстремальных условиях. Предупреждение переутомления, самоконтроль и личная гигиена.</p>	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p> <p>2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p> <p>3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>
19	<p>Топографические знаки и карты. Рельеф местности. Работа с картой, ее составление.</p>	1	<p>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.</p>	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p> <p>2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа:</p>

				http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
20	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.	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
21	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.	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная

				система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
22	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 электротоком, отравлениях, травмах, удушье, тепловых поражениях и переохлаждениях.	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
23	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.	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp

				ect_authors.asp
24	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.	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p> <p>2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p> <p>3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>
25	Учебные соревнования по туристической технике и тактике с элементами топографической подготовки.	1	Прохождение полосы препятствия в составе команды. Выполнение необходимых действий, предусмотренных правилами соревнований.	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p> <p>2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p> <p>3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>
11 класс (34 часа)				
Модуль «Баскетбол» (16 часов)				
1	Характеристик	1	Предмет и задачи курса «Теория	1. Электронный

	а игры и методика обучения основным техническим и тактическим приемам		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.	каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
2	Правила соревнований игры в баскетбол.	1	Ведение протокола игры.	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим свободного доступа: http://biblio.tsutmb.ru/
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.	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная

				система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
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	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
5	Броски	2	Броски после встречной передачи,- с сопротивлением; - в прыжке после ведения.	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp

				ect_authors.asp
6	Техника защиты	2	Техника защиты. Способы владения мячом, противодействия. Выбивание, отбивание, накрывание, вырывание, перехват, взятие отскока. Способы выполнения финтов, их классификация.	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p> <p>2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p> <p>3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>
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.	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p> <p>2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p>
8	Тактика защиты	2	Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Средства развития физических качеств баскетболиста. -личная система защиты, - зонная система защиты.	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p> <p>2. Электронно-</p>

				библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
9	Тактика судейства игры в баскетболе.	2	Практика судейства. Выполнение студентами обязанностей судей. Проверка знаний правил соревнований по баскетболу.	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/
Модуль «Плавание» (18 часов)				
10	Изучить технику плавания «брасс».	1	Подготовительные упражнения для работы ног. Подготовительные упражнения для работы рук в брассе. Согласовать работу рук и дыхание в брассе. Согласовать все движения в брассе. Проплыть 25 м. х 6-8 раз.	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
11	Изучить технику поворота в брассе.	2	Подготовительные упражнения для поворота в брассе. Закрепить поворот в «брассе». Совершенствовать технику	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ

			«брасса». Проплыть 25 м. х 6-8 раз.	<p>имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p> <p>2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p> <p>3. Электронно-библиотечная система eLibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>
12	Изучить стартовый прыжок в брассе.	2	Подготовительные упражнения для стартового прыжка в брассе. Совершенствовать технику «брасса». Проплыть 25 м. х 6-8 раз.	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p> <p>2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p> <p>3. Электронно-библиотечная система eLibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>
13	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	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p>

			м. х 6-8 раз.	<p>и/</p> <p>2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p> <p>3. Электронно-библиотечная система eLibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>
14	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.	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p> <p>2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p> <p>3. Электронно-библиотечная система eLibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>
15	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.	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p> <p>2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p> <p>3. Электронно-библиотечная система eLibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>

				<p>«КнигоФонд».</p> <p>Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p> <p>3. Электронно-библиотечная система eLibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>
16	Изучить плавание на боку	2	<p>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.</p>	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p> <p>2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p> <p>3. Электронно-библиотечная система eLibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>
17	Оказание помощи утопающему	3	<p>Плавание в одежде и оказание помощи утопающему. Проплыть 5 м. х 6-8 раз.</p>	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p> <p>2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p>

				d.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
18	Доврачебная помощь	1	Приемы оказания доврачебной помощи.	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

5.1. Основная учебная литература (для педагога/для обучающихся)

Для педагогов:

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

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)

3. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: АСТРЕЛЬ: АСТ, 2005.

4. Верба И.А., Голицын С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г. «Туризм в школе: книга руководителя путешествия», М.: ФиС, 1983.

Для обучающихся:

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

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)

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

6. 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.

7. Ганопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры», М.:ФиС, 1987.

8. Верба И.А., Голицын С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г. «Туризм в школе: книга руководителя путешествия», М.: ФиС, 1983.

9. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры. М.: АСАДЕМА, 2002.

10. Нестеровский Д. И. Баскетбол. 1 и 2 часть, Пенза, 2002.

11. Портнов Ю. М. Баскетбол, М., 1997.: ФиС, 1987

12. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: АСТРЕЛЬ: АСТ, 2005.

13. Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: Учебник. - Минск: Белорус. Изд. «Четыре четверти», «Экоперспектива», 1998.

14. Плавание: Н.Ж. Булгакова. – М.: ФиС, 1999.

15. Кошапов А.И. Начальное обучение плаванию. М.: Чистые пруды, 2006.

5.2. Дополнительная учебная литература (для педагога/для обучающихся)

Для педагогов:

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

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

3. Берлянд И. Е. Игра как феномен сознания /И. Е. Берлянд. - Кемерово: Алеф, 1992.
4. Былеева Л.В. Сборник подвижных игр / Л.В. Былеева. – М.: ФиС, 1980.
5. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Выготский Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка /Л.С. Выготский // Вопр. психологии. - 1966.
7. Газман О.С. Роль игры в формировании личности школьника / О.С. Газман // Вопр. психологии. - 1981. - № 2.
8. Гайдаренко Е.Б. Игры. Забавы. Развлечения для детей и взрослых / Е.Б. Гайдаренко – Д.: ИКФ Сталкер», Харьков: Фолио, 1997.
9. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин. – Киев: Здоровье, 1989.
10. Дитвинова М.Ф. Русские народные игры / М.Ф. Дитвинова. – М.: Просвещение, 1986.
11. Коротков И.М. Подвижные игры для детей / И.М. Коротков. – М.: ФиС, 1987.
12. Скопцев А.Г. Народные спортивные игры / А.Г. Скопцев. – М.: Знание, 1990.
13. Колдыш Э.Н. «Соревнования туристов: пешеходный туризм», М.:ФиС, 1990.
14. Константинова Ю.С. Туристская игротка: Учебно-метод. пособие / Под ред. Ю.С. Константинова. - М.: ВЛАДОС, 2000.
15. Портнов Ю. М. Баскетбол, М., 1997.: ФиС, 1987
16. Кузин В. В., Полиевский С. А. Баскетбол, (серия спот в рисунках). 2002.
17. Нестеровский Д. И. Баскетбол. 1 и 2 часть, Пенза, 2002.
18. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. - Киев: Здоровье, 1980.
19. Плавание: Н.Ж. Булгакова. – М.: ФиС, 1999.
20. Плавание: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
21. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой. М.: Физкультура и спорт, 2001.

Для обучающихся:

1. Былеева Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М.Коротков. – М.: ФиС, 1982.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры: учебное пособие для ин-тов физкультуры / Л.В. Былеева, В.Г. Яковлев. – М.: ФиС, 1989.

3. 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.
4. Башкиров В.Ф. «Профилактика травматизма у спортсменов», М.: ФиС, 1987.
5. Веретенников Е.И., Дрогов И.А. «Общественный туристский актив, подготовка, обучение, воспитание», М.: Профиздат, 1990.
6. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов», М.: ФиС, 1988.
7. 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.
8. Дубровский «Реабилитация в спорте», М.: ФиС, 1991.
9. Зимкин Н.В. «Физиология человека», М.: ФиС, 1975
10. Китманов В.А. «Организация и проведение туристских походов оздоровительной направленности», Тамбов, ТОИПКРО, 1995.
11. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры. М.: АСАДЕМА, 2002.
12. Д. Дрозт. Баскетбол. М.: АСТ (пер. с англ.), 2003.
13. Яхонтов Е., Кит Л. «Индивидуальные упражнения баскетболистов», М: ФиС, 1981.
14. Ганчар И.Л. Плавание: Методика преподавания. Учебное пособие. - Минск: Белорус. Изд. Тов-во «Хата», 1994.
15. Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: Учебник. - Минск: Белорус. Изд. «Четыре четверти», «Экоперспектива», 1998.
16. 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.
17. Плавание: примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ Олимпийского резерва. Гос. Комитет РФ по физической культуре: сост. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. – М.: Советский спорт, 2004.
18. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию: Метод. Пособие для ПТУ. - М.: Высш.школа, 1990.

5.3. Учебно-методическая литература

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

5.4. Перечень рекомендуемых технических средств обучения, в том числе тренажеров

1. Интерактивная доска/ экран.
2. Компьютер/ноутбук.
3. Мультимедиапроектор.

5.5. Перечень рекомендуемых электронных (цифровых) - образовательных ресурсов

1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим свободного доступа: <http://biblio.tsutmb.ru/>
2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: <http://www.knigafund.ru/>
3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
4. Библиотека РАН. Режим свободного доступа: <http://www.ras.ru/>
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

Электронные образовательные ресурсы для проведения онлайн- и офлайн уроков:

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

5.6. Материально-технические средства и оборудования для обучения

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

1. *Оборудование и инвентарь спортивного зала:* стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, 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.

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.

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 к рабочей программе

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости обучающихся

Текущий контроль осуществляется в ходе:

- контрольной работы;
- рефератов;
- тестирования

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

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 самостоятельный 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			+			+
Модуль «Баскетбол»							
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
Модуль «Плавание»							
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	удовлетворитель но	неудовлетвор ительно
Качество ответов на вопросы по темам предмета	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, 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	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 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	обучающийся: демонстрирует усвоение основного содержания учебного материала, имеет пробелы, не препятствующие дальнейшему усвоению учебного материала; материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно; применяет 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	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 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>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 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>обозначений при ведении записей, сопровождающих ответ.</p>	<p>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 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</p>	
--	--	---	--	--

			вопросы педагога, допуская одну-две грубые ошибки.	
Качество выполнения контроля работ	обучающийся выполнил работу без ошибок и недочетов или допустил в работе не более одного недочета.	обучающийся выполнил работу полностью, но допустил в работе: не более одной негрубой ошибки и одного недочета	обучающийся правильно выполнил не менее половины работы или допустил в работе: не более двух грубых ошибок	обучающийся правильно выполнил менее половины работы или допустил в работе число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой может быть выставлена отметка «3» («удовлетворительно»).

Приложение 2 к рабочей программе

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА / КУРСА

№	Раздел / глава / тема учебного предмета / курса	Кол- во часов	Тип занятия	Вид и формы контроля	Календарные/факти- ческие сроки проведения
10 класс/ 1 год обучения (34 часа)					
Модуль «Подвижные игры» (17 часов)					
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	2	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.	7	Урок контроля и проверки	Тематический контроль: контрольная	

			знаний и умений	работа	
10.	Обобщение пройденного материала	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.	Поурочный контроль: работа на уроке	
Модуль «Туризм» (17 часов)					
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 применения 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 применения знаний на практике		
8.	Характеристика, оценка и контроль и тренировочной нагрузки в туризме. Гигиеническое	1	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль - тестирование (тестирование двигательных	

	обеспечение туристского похода.			способностей)	
9.	Топографические знаки и карты. Рельеф местности. Работа с картой, ее составление.	1	Урок формирования новых знаний		
10.	Техника и тактика похождения 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 применений 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 подготовки.	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.	Поурочный контроль: работа на уроке	
16.	Обобщающее повторение по теме: история развития подвижных игр	1	Урок повторений, систематизации и		

			обобщения знаний, закрепления умений.		
11 класс/ 2 год обучения (34 часа)					
Модуль «Баскетбол» (16 часов)					
1.	Характеристика игры и методика обучения основным техническим и тактическим приемам	1	Урок формирования новых знаний		
2.	Правила соревнований игры в баскетбол.	1	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 игры в баскетболе.	2	Урок повторений, систематизации и обобщения	Поурочный контроль: работа на уроке	

			знаний, закрепления умений.		
Модуль «Плавание» (18 часов)					
1.	Изучить технику плавания «басс».	1	Урок формирования новых знаний		
2.	Изучить технику поворота в бассейне.	2	Урок формирования новых знаний		
3.	Изучить стартовый прыжок в бассейне.	2	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль - тестирование (тестирование двигательных способностей)	
4.	Изучить технику плавания «кроль на груди».	2	Урок формирования новых знаний		
5.	Изучить технику поворота в кроле на груди.	2	Уроки применений знаний на практике		
6.	Изучить стартовый прыжок в кроле на груди.	2	Урок формирования новых знаний		
7.	Изучить плавание на боку	2	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль - тестирование (тестирование двигательных способностей)	
8.	Оказание помощи утопающему	3	Урок контроля и проверки знаний и умений	Контрольная работа	
9.	Доврачебная помощь	1			
10.	Обобщающее повторение по теме: история развития баскетбола	1			

Приложение 3 к рабочей программе

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Текст изменения	Протокол заседания кафедры	
		№	Дата
2023 – 2024 учебный год			
1.			
2.			
2024 – 2025 учебный год			
1.			
2.			