

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Администрация муниципального образования город Краснодар

МАОУ гимназия № 33

РАССМОТРЕНО

МК учителей физической
культуры, ИЗО, музыки,
ОБЖ

_____ Н.Б.Гармаш

Протокол №1 от «27» августа
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____/Т.М.Сычева/

от «27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ гимназии
№ 33

_____ И.Ф.Долголенко

Приказ № 1 от «28» 08. 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4729639)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

г. Краснодар 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на

формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной

организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (*на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре*), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого

разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (2 урока + 1 внеурочное занятие в неделю или 3 урока), в 11 классе – 102 часа (2 урока + 1 внеурочное занятие в неделю или 3 урока). Общее число часов, вариативного модуля «Самбо», – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

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

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение

индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

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

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок

при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции,

эстафеты). Передвижения в виси и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и

расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических

упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры»

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

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

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

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

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

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

Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

2) патриотического воспитания:

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 убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) эстетического воспитания:

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

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

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

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

5) физического воспитания:

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;

б) трудового воспитания:

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

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

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

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

7) экологического воспитания:

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.

8) ценности научного познания:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

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.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

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

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных

занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

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

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

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

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			
		ФОП	Рабочая программ а	Контрольные работы	Практическ ие работы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5	5	0	2
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	3	0	3
Итого по разделу		8	8	0	5
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10	10	0	10
Итого по разделу		10	10	0	10
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	6	0	6
Итого по разделу		6	6	0	6
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	10	0	10
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	10	1	9
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	16	1	15
Итого по разделу		32	36	2	34
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	12	-	-	-
	Модуль «Самбо»	-	34	0	34
Итого по разделу		12	-	-	
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16	8	4	4
4.2	Базовая физическая подготовка	18	-	-	-
Итого		34	42	4	38

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	102	6	93
-------------------------------------	------------	------------	----------	-----------

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			
		ФОП	Рабочая программа	Контрольные работы	Практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6	6	0,5	1,5
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4	4	0,5	2,5
Итого по разделу		10	10	1	4
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6	6	0	4
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2	2	0,5	1,5
Итого по разделу		8	8	0	8
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	6	0,5	5,5
Итого по разделу		6	6	0	6
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	10	0	10
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	10	1	9
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	12	1	11
Итого по разделу		32	32	2	30
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12	-	-	-
3.2	Модуль «Самбо»	-	34	4	30
Итого по разделу		34	34	1	30
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16	-	-	-
4.2	Базовая физическая подготовка	18	12	2	10

Итого	34	12	2	10
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	102	8	88

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт	
Раздел 1. Знания о физической культуре		8	0	8			
	<i>Физическая культура как социальное явление</i>	5	0	5			
1	Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития.	1					
2	Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации	1					https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/
3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» история и развитие	1		1			
4	Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет	1		1			
5	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом	1					

	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	0	3			
6	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой	1		1			
7	Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание	1		1			https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/
8	Физическая культура и социальное здоровье	1		1			
Раздел 4. Спортивная подготовка		4	2	2			
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м.	1	0,5	0,5			
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0,5	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3x10 м	1	0,5	0,5			
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0,5	0,5			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности		10	0	10			
13	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Основы организации образа жизни современного человека	1		1			
14	Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая).	1		1			https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/
15	Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.	1		1			
16	Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой	1		1			

17	Особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.	1		1			
18	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1		1			
19	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий	1		1			https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/
20	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.	1		1			
21	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1		1			
22	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой	1		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	6			
23	Упражнения оздоровительной гимнастики для профилактики нарушения осанки и ее коррекции.	1		1			
24	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1		1			
25	Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	1		1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2012/06/19/atleticheskaya-gimnastika
26	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1		1			

27	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		1			
28	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		1			https://en.wikipedia.org/wiki/Aerobic_gymnastics
	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	1	9			
29	Техника безопасности и правила поведения на занятиях баскетболом. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии	1		1			
30	Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0,5	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/
31	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол. Техника выполнения игровых действий: способы овладения мячом при «спорном мяче»	1		1			
32	Техника выполнения игровых действий: выполнение штрафных бросков. Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/start/169623/
33	Учебные игры на закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		1			
34	Упражнения на совершенствование техники ведения мяча во взаимодействии с партнером	1		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/start/79907/
35	Упражнения на совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		1			
36	Тактическая подготовка в баскетболе. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1	0,5	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/

37	Тренировочные игры по баскетболу. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности.	1		1			
38	Техника судейства игры баскетбол. Организация и проведение соревнований по баскетболу.	1		1			
	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	16	1	15			
39	Правила техники безопасности на занятиях волейболом. Техническая подготовка в волейболе.	1		1			
40	Упражнения на совершенствование приема и передачи мяча. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0,5	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/
41	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар с места. Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1		1			
42	Техника выполнения игровых действий: атакующий удар в движении. Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол.	1		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/
43	Упражнения на развитие силовых способностей средствами игры волейбол. Учебная игра в волейбол.	1		1			
44	Упражнения на развитие координационных способностей средствами игры волейбол. Тактическая подготовка в волейболе	1		1			
45	Верхняя прямая подача мяча с вращением (планирующая). Прыжки через скакалку.	1		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/start/172437/
46	Упражнения д совершенствования техники нападающего удара	1		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/
47	Индивидуальное блокирование нападающих ударов. Упражнения на быстроту и точность реакции.	1		1			

48	Упражнения на совершенствование техники одиночного блока	1		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
49	Тренировочные игры по волейболу. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя	1	0,5	0,5			
50	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра	1		1			
51	Упражнения на совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1		1			
52	Упражнения на развитие выносливости средствами игры волейбол.	1		1			https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/
53	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Учебная игра.						
54	Техника судейства игры волейбол. Организация и проведение соревнований по футболу.						
	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	0	10			
55	Техника безопасности и правила поведения на занятиях футболом. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии	1		1			
56	Тактическая подготовка в футболе. Техники игровых действий: выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях	1		1			
57	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол Правила игры.	1		1			
58	Развитие координационных способностей средствами игры футбол. Челночный бег 3х10 м	1		1			
59	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		1			

60	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1		1			
61	Упражнения для совершенствования техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		1			
62	Упражнения для совершенствования техники удара по мячу в движении	1		1			https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/
63	Тренировочные игры в мини-футболе на закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1		1			
64	Техника судейства игры футбол. Организация и проведение соревнований по футболу.	1		1			
Раздел 4. Спортивная подготовка		4	2	2			
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 м	1	0,5	0,5			
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	0,5	0,5			
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0,5	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1	0,5	0,5			
Модуль «Самбо» (внеурочная деятельность)		34	0	34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	93			

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт	
	Раздел 1. Знания о физической культуре	10	1	4			
1	Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации.	1					
2	Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.	1					http://cslnaskr.krena.kg/collections/uploads/«Разработки%20классных%20часов%20по%20здоровому%20образу%20жизни%20для%20учащихся%206-11.pdf
3	Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Определение индивидуального расхода энергии.	1	0,5	0,5			
4	Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.	1					
5	Понятие «профессиональноориентированная физическая культура», цель и задачи,	1		1			

	содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности.						
6	Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека.	1					
7	Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5835/conspect/120308/
8	Способы и приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах	1		1			
9	Способы и приемы оказания первой помощи при вывихах и переломах	1		1			
10	Способы и приемы оказания первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1	0,5	0,5			
	Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности	8	0,5	5,5			
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1					
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни ((методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца)	1		1			
13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1		1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/02/25/mzhkh3-25-02-21-sovremennye-metodiki-dyhatelnyh

14	Синхрोगимнастика «Ключ».	1		1			https://ru.wikipedia.org/wiki/Метод_Ключ
15	Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.	1		1			
16	Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.	1					
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений.	1		1			
18	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1	0,5	0,5			
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0,5	5,5			
19	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1		1			
20	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1		1			
21	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1		1			
22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1	0,5	0,5			
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг). Шейпинг.	1		1			

24	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1		1		
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
	Баскетбол	10		10		
25	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техническая подготовка в баскетболе	1		1		https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/
26	Тактическая подготовка в баскетболе.	1		1		
27	Упражнения на развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		1		
28	Упражнения на развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		1		
29	Упражнения на развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		1		
30	Упражнения на совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1		1		
31	Упражнения на совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1		1		https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/4639/start/86315/
32	Упражнения на совершенствование техники выполнения штрафного броска	1		1		
33	Упражнения на совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		1		https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/5419/main/
34	Учебная игра в баскетбол с игровыми заданиями.	1		1		
	Волейбол	12		12		
35	Техника безопасности на занятиях волейболом. Техническая подготовка в волейболе	1		1		https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
36	Тактическая подготовка в волейболе.	1		1		

37	Общефизическая подготовка в волейболе. Индивидуальные тактические действия в нападении.	1		1			
38	Упражнения на развитие скоростных способностей средствами игры волейбол. Индивидуальные тактические действия в защите.	1		1			https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/
39	Упражнения на развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		1			
40	Упражнения на развитие координационных способностей средствами игры волейбол. Верхняя подача мяча.	1		1			
41	Упражнения на развитие выносливости средствами игры волейбол. Прямой нападающий удар.	1		1			https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/
42	Упражнения на совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		1			https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/
43	Упражнения на совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		1			https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/
44	Упражнения на совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1		1			
45	Упражнения на совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		1			https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/4965/start/90962/
46	Учебная игра в волейбол с игровыми заданиями.	1		1			
	Футбол	10		10			
47	Техника безопасности на занятиях футболом. Техническая подготовка в футболе	1		1			https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/
48	Тактическая подготовка в футболе	1		1			

49	Упражнения на развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1		1			
50	Упражнения на развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		1			
51	Упражнения на развитие выносливости средствами игры футбол	1		1			
52	Упражнения для совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1		1			
53	Упражнения для совершенствование техники остановки мяча разными способами.	1		1			https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/4972/start/77761/
54	Упражнения для совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		1			
55	Тренировочные игры по мини-футболу.	1		1			
56	Упражнения по овладению техникой обманных действий.	1		1			
	Базовая физическая подготовка	12	2	10			
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м.	1	0,5	0,5			
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие); плавание 50 м;	1		1			
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1			https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		1			

61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		0,5	0,5			https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/6051/start/36563/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		1			
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1			https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	0,5	0,5			
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг.	1		1			
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0,5	0,5			https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		1			
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1		1			
	Модуль «Самбо»	34	4				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	88			

Модуль «Самбо»

Пояснительная записка

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

Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надёжной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране, обладает мощным воспитательным эффектом, которая базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию.

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

При реализации модуля «Самбо» владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и содействует развитию личностных качеств обучающихся, обеспечивает всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Прикладное значение самбо обеспечивает приобретение обучающимися навыков самозащиты и профилактики травматизма.

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

Задачами изучения модуля «Самбо» являются:

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

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

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

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

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

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

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

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»;

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

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

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место и роль модуля «Самбо».

Модуль «Самбо» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

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

Интеграция модуля поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), участию в спортивных соревнованиях и подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

По итогам прохождения модуля возможно сформировать у обучающихся общие представления о самбо, навыки самостраховки и страховки партнера, самозащиты и умения применять их в различных условиях, комплекс технических навыков: соревновательных действий, системы движений,

технических приемов и разнообразные способы их выполнения, а также безопасное поведение на занятиях в спортивном зале, открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях.

Модуль «Самбо» может быть реализован в следующих вариантах:

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

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём рекомендуемый объём в 10 и 11 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 10–11 классах – 68 часов).

Содержание модуля «Самбо».

1) Знания о самбо.

Современный этап развития самбо в России за рубежом.

Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.

Роль самбо в ведении боевых действий в период локальных войн.

Героизация подвигов самбистов.

Роль основных организации, федерации (международные, российские), осуществляющих управление самбо в развитии вида спорта.

Правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).

Социальная и личностная успешность самбистов на примере известных личностей.

Правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, функциональные обязанности судей, основные жесты судей. Словарь терминов и определений по самбо.

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

Дневник самбиста (планирование, самоанализ, самоконтроль).

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

Антидопинговые правила и программы в самбо.

Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.

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

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

2) Способы самостоятельной деятельности.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий по самбо. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по самбо.

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

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

Правила личной гигиены, требования к спортивной экипировке для занятий самбо. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

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

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

Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.

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

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки самбиста:

общеподготовительные упражнения (ОРУ, упражнения со снарядами, на снарядах из других видов спорта (легкая и тяжелая атлетика, гимнастика);

специально-подготовительные упражнения (имитационные, в том числе прыжковые, упражнения на специальных тренажерах, модернизированные спортивные игры (элементы баскетбола, гандбола, футбола, регби), проводимые с учетом специализации самбо, основные соревновательные упражнения.

Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо (в парах, в тройках, в группах).

Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки при падении на спину прыжком, при падении вперёд на бок кувырком, при падении вперёд на руки прыжком, в том числе в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, со связанными ногами и иные) и на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

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

Технические действия самбо в положении стоя: бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги, бросок через бедро, бросок через спину, бросок передняя подножка, бросок боковая подсечка, бросок захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, бросок зацепом голенью изнутри, бросок подхвата под две ноги.

Технические действия самбо в положении лёжа:

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

узел плеча ногой от удержания сбоку;

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

рычаг локтя захватом руки между ног;

ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Технические действия приёмов самозащиты – освобождение от захватов в стойке и положении лёжа:

от захватов одной рукой – спереди, сзади, сбоку – руки, рукава, отворота одежды;

от захватов двумя руками – спереди, сзади, сбоку – руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног;

от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук;

от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом – спереди, сзади, сбоку;

Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты

Содержание модуля «Самбо» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля «Самбо» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие *личностные результаты*:

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

основы саморазвития и самовоспитания через ценности, традиции и идеалы вида спорта самбо, через личности, достигшие социального и профессионально успеха, через достижения великих спортсменов на мировых аренах спорта, через героизм, храбрость и подвиги самбистов, проявленные в период боевых действий;

основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре и спорту, а именно самбо как неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

толерантное сознание и поведение, способность коммуницировать, достигать взаимопонимания с собеседником, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, бытовой и соревновательной деятельности;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, бытовой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практики, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами самбо;

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

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

При изучении модуля «Самбо» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие *метапредметные результаты*:

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, бытовую и соревновательную деятельность по самбо;

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

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

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

При изучении модуля «Самбо» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие *предметные результаты*:

знание истории и современного развития самбо, его наследие, традиции традиций, движение в мире, в Российской Федерации, в регионе, легендарных отечественных и зарубежных самбистов, тренеров, научных деятелей и функционеров, принесших славу российскому и мировому самбо;

характеристика роли и основных функций главных организаций и федераций (международных, российских, региональных), осуществляющих управление самбо;

умение анализировать результаты соревнований по самбо, входящих в официальный календарь соревнований (международный, всероссийский, региональный);

понимание роли занятий самбо как средства укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств, характеристика способов повышения основных систем организма и развития физических качеств, а также его прикладное значение;

использование навыков: организации и проведения самостоятельных занятий по самбо, составления индивидуальных планов, включая способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений, самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, применение средств восстановления организма после физической нагрузки на занятиях самбо в учебной и соревновательной деятельности;

знание и применение основ формирования сбалансированного питания самбиста;

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

использование правил подбора физических упражнений для развития физических качеств самбиста, специально-подготовительных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий самбиста, определение их эффективности;

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

классификация техники и тактики самбо, владение и применение технических и тактических элементов в период тренировочных поединков и соревнованиях;

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

демонстрация технических действий по самбо и самозащите;

осуществление соревновательной деятельности в соответствии с официальными правилами самбо и судейской практики;

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

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

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

проведение тестирования уровня физической подготовленности самбистов, характеристика основных показателей развития физических качеств и состояния здоровья, сравнение своих результатов выполнения контрольных упражнений с эталонными результатами;

ведение дневника самбиста по физкультурной деятельности, включая оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленностью, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание понятий «допинг» и «антидопинг».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЬ «САМБО» 10-11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		10 класс	11 класс	Всего за 10-11 класс
1	Знания о самбо	5	5	10
2	Способы самостоятельной двигательной деятельности	4	4	8
3	Физическое совершенствование			
3.1	Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).	2	2	4
3.2	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки самбиста:	2	2	4

	<p>-общеподготовительные упражнения (ОРУ, упражнения со снарядами, на снарядах из других видов спорта (легкая атлетика, гимнастика);</p> <p>-специально подготовительные упражнения (имитационные, в том числе прыжковые, модернизированные спортивные игры, проводимые с учетом специализации самбо, основные соревновательные упражнения;</p> <p>-комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо (в парах, в тройках, в группах).</p>			
3.3	<p>Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки при падении на спину прыжком, при падении вперёд на бок кувырком, при падении вперед на руки прыжком, в том числе в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, со связанными ногами и иные) и на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).</p>	3	3	6
3.4	<p>Технико – тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.</p>	2	2	4
3.5	<p>Технические действия самбо в положении стоя: бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги, бросок через бедро, бросок через спину, бросок передняя подножка, бросок боковая подсечка, бросок захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, бросок зацепом голенью изнутри, бросок подхвата под две ноги.</p>	3	3	6
3.6	<p>Технические действия самбо в положении лёжа: варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро;</p>	3	3	6

	<p>узел плеча ногой от удержания сбоку;</p> <p>рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя);</p> <p>рычаг локтя захватом руки между ног;</p> <p>ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.</p>			
3.7	<p>Технические действия приёмов самозащиты – освобождение от захватов в стойке и положении лёжа:</p> <p>от захватов одной рукой – спереди, сзади, сбоку – руки, рукава, отворота одежды;</p> <p>от захватов двумя руками – спереди, сзади, сбоку – руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног;</p> <p>от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук;</p> <p>от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом – спереди, сзади, сбоку;</p> <p>Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты</p>	3	3	6
3.8	<p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия. Бег с дополнительным отягощением (на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в виси и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке. Подвижные игры с силовой направленностью.</p>	4	4	8

	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.</p> <p>Развитие координации движений.</p> <p>Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Развитие гибкости.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).</p>			
3.9	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, вида спорта самбо.</p>	3	3	6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	34	68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Модуль «Самбо» 10 КЛАСС

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			план	факт	
1	Техника безопасности при занятиях самбо. Этические нормы и правила поведения самбиста. Разминка в самбо. Кувырки вперед и назад.	1			https://sportobr.ru/wp-content/uploads/2021/11/
2	Тестирование уровня физической подготовленности в самбо. Самоконтроль. Первые внешние признаки утомления.	1			
3	Приемы самостраховки при падении на спину прыжком. Правила самбо.	1			
4	Приёмы самостраховки при падении вперёд на бок кувырком. Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо.				https://sportobr.ru/wp-content/uploads/2021/11/
5	Приёмы самостраховки при падении вперед на руки прыжком, в том числе в усложнённых условиях, в движении.	1			
6	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции. Специальные упражнения для развития подвижности суставов.	1			
7	Технико-тактические основы самбо: захваты, перемещения. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»	1			http://фцномофв.рф/projects/page36/page121/
8	Бросок задняя подножка. Правила личной гигиены, требования к спортивной экипировке для занятий самбо.	1			
9	Бросок захватом ноги. Дневник самбиста (планирование, самоанализ, самоконтроль).	1			
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
11	Бросок задняя подножка с захватом ноги, бросок через бедро. Специальная физическая подготовка.	1			

12	Бросок через бедро. Упражнения на развитие координации движений.	1			
13	Бросок передняя подножка. Классификация физических упражнений.	1			
14	Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо. Игры-задания.	1			https://sportobr.ru/wp-content/uploads/2021/11/
15	Технические действия самбо в положении лёжа: варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро.	1			
16	Технические действия самбо в положении лёжа: рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо.	1			
17	Организация и проведение самостоятельных занятий по самбо. План занятий. Игры-задания.	1			
18	Технические действия самбо в положении лёжа: узел плеча ногой от удержания сбоку. Способы самостоятельного освоения двигательных действий.	1			http://фпомофв.рф/projects/page36/page121/
19	Освобождение от захватов в стойке и положении лёжа: от захватов одной рукой – спереди, сзади, сбоку – руки, рукава, отворота одежды.	1			
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
21	Подвижные игры. Занятия самбо как средство укрепления здоровья. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	1			
22	Освобождение от захватов в стойке и положении лёжа: от захватов двумя руками – спереди, сзади, сбоку – руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног	1			
23	Освобождение от захватов в стойке и положении лёжа. Челночный бег.	1			
24	Бросок через спину. Схватки по заданию в группах занимающихся.	1			

25	Освобождение от захватов в стойке и положении лёжа. Роль основных организации, федерации (международные, российские), осуществляющих управление самбо в развитии вида спорта.	1			https://sambo.ru/sambo/
26	Тактическая подготовка. Игры-задания.	1			
27	Упражнения на развитие координации движений. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Питание самбиста Участие в соревнованиях	1			
28	Технические действия самбо. Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.	1			http://фцпомфв.рф/projects/page36/page121/
29	Игры-задания. Общая физическая подготовка.	1			
30	Общая физическая подготовка. Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.	1			
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; челночный бег 3x10 м	1			
32	Схватки по заданию в парах занимающихся. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений.	1			http://фцпомфв.рф/projects/page36/page121/
33	Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Судейство соревнований.	1			
34	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Модуль «Самбо» 11 КЛАСС

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			план	факт	
1	Техника безопасности при занятиях самбо. Общеразвивающие упражнения. Разминка в самбо. Кувырки вперед и назад.	1			
2	Специально подготовительные (имитационные) упражнения. Быстрые кувырки вперед и назад.	1			https://sportobr.ru/wp-content/uploads/2021/11/
3	Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	1			
4	Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо.	1			
5	Приемы самостраховки при падении на спину прыжком в усложненных условиях. Профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.	1			https://sportobr.ru/wp-content/uploads/2021/11/
6	Приёмы самостраховки при падении вперёд на бок кувырком.	1			
7	Приёмы самостраховки при падении вперед на руки прыжком, с повышением высоты падений, на точность приземления,	1			
8	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции. Социальная и личностная успешность самбистов на примере известных личностей.	1			http://фцпомфв.рф/projects/page36/page121/
9	Технико-тактические основы самбо: захваты, перемещения. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»	1			
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Общая физическая подготовка.	1			

11	Бросок боковая подсечка, бросок захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот.	1			
12	Бросок зацепом голенью изнутри. Специальные упражнения для развития подвижности суставов.	1			
13	Бросок подхвата под две ноги. Челночный бег.	1			
14	Современный этап развития самбо в России за рубежом.	1			
15	Технические действия самбо в положении лёжа: рычаг локтя захватом руки между ног.	1			https://sportobr.ru/wp-content/uploads/2021/11/
16	Технические действия самбо в положении лёжа: ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1			
17	Игры-задания. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Антидопинговые правила и программы в самбо.	1			
18	Освобождение от захватов в стойке и положении лёжа: от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук;	1			
19	Освобождение от захватов в стойке и положении лёжа: от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом – спереди, сзади, сбоку.	1			http://фпомофв.рф/projects/page36/page121/
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте.	1			
21	Освобождение от захватов в стойке и положении лёжа. Роль самбо в ведении боевых действий в период локальных войн. Героизация подвигов самбистов	1			
22	Тактическая подготовка. Игры-задания. Общая физическая подготовка.	1			
23	Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо.	1			
24	Схватки по заданию в парах и группах занимающихся.	1			

25	Моделирование ситуаций самозащиты. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений.	1			
26	Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.	1			https://sambo.ru/sambo/
27	Тактическая подготовка. Игры-задания. Подвижные игры с силовой направленностью.	1			
28	Игры-задания. Общая физическая подготовка.	1			
29	Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Прыжки через скакалку. Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.	1			http://фцпомофв.рф/projects/page36/page121/
30	Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по самбо в качестве зрителя или болельщика. Специальная физическая подготовка.	1			
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; челночный бег 3x10 м	1			
32	Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Правила проведения соревнований по самбо.	1			
33	Подвижные и спортивные игры. Судейская коллегия, функциональные обязанности судей, основные жесты судей. Словарь терминов и определений по самбо.	1			http://фцпомофв.рф/projects/page36/page121/
34	Участие в соревнованиях. Тестирование уровня физической подготовленности	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			