

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД КРАСНОДАР

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 35
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЕВГЕНИЯ КОСТЫЛЁВА**

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МАОУ СОШ № 35
от 30 августа 2021 г. протокол №1
Председатель _____ Захарова И.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) среднее общее образование (10-11 класс)

Количество часов 10 «А» класс - 68 часа (2 часа в неделю)

10 «Б» класс - 102 часа (3 часа в неделю)

11 «А» класс - 102 часа (3 часа в неделю)

Учитель МАОУ СОШ № 35, разработавший рабочую программу, Землянухина
Татьяна Егоровна

Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО с учётом основной
образовательной программы среднего общего образования МАОУ СОШ № 35

с учетом примерной программы по физической культуре, рабочей программы
«Физическая культура с направленным развитием двигательных способностей
на основе вида спорта самбо»/Головкин Е. Н., Карл Л. И., примерной
образовательной программы и методического пособия раздел самбо (для
учащихся 1- 11 классов)/ Р.В. Алексеев. – М., 2011.

УМК Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа
физического воспитания учащихся В.И. Ляха. А.А. Зданевича, авт.-сост.
А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова-Изд. 3-е, испр.-Волгоград: Учитель,2014-169 с.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты.

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций: патриотического воспитания, гражданского воспитания, духовно-нравственного воспитания, эстетического воспитания, ценности научного познания, физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудового воспитания, экологического воспитания.

1. Гражданского воспитания:

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны в качестве участника.

2. Патриотического воспитания:

знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно- нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

6. Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

7. Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры.

8. Ценности научного познания:

овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих личностных результатов:

- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
 - овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
 - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты.

10 класс

характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главные задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

- Содействие гармоничному развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- Формирование личностных и общественных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета:
Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

11 класс

характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главные задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

- Содействие гармоничному развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- Формирование личностных и общественных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Планируемые результаты изучения учебного предмета: Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета « Физическая культура».

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ:

Социо-культурные основы: Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений, их цели и задачи.

Психолого-педагогические основы: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий. Основы организации и проведения спортивно-массовых мероприятий по видам спорта.

Медико-биологические основы: Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека. Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Вредные

привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.

Способы самоконтроля: приёмы определения самочувствия, работоспособности. Приёмы самоконтроля физических нагрузок. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Приёмы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ:

Скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость, ловкость, силовые.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы. Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приёмов и взаимодействия продолжается овладение более сложными приёмами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

БАСКЕТБОЛ: Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

ВОЛЕЙБОЛ: Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Варианты техники приёма и передач мяча. Варианты подач мяча, нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

ФУТБОЛ : Техника ведения мяча, удары по мячу. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации. Совершенствование техники игрока в нападении и защите. Варианты техники приёма и передач мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ:

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений. Гимнастические упражнения, включённые в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. На занятиях используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности на тренажёрах.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК: Вскок в упор присев, соскок прогнувшись, опорный прыжок ноги врозь и согнув ноги. Прыжок боком с поворотом на 90*. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину).

АКРОБАТИКА: Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот в сторону, прыжки в глубину. Комбинации из ранее освоенных элементов.

ЛАЗАНЬЕ ПО КАНАТУ: в 2 и 3 приёма, без помощи ног.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА: В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей. По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ: Бег с низкого и высокого старта, старт в эстафетном беге, передача эстафетной палочки, челночный бег 5х20м, финиш бега на различные дистанции, бег 30м, 60м, 100м, 400м.

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ И ВЫСОТУ: Прыжки в длину с места и с разбега (7-9 и 9-11 шагов разбега). Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Подбор индивидуального разбега.

МЕТАНИЯ ГРАНАТЫ: Метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и на заданное расстояние.

ДЛИТЕЛЬНЫЙ БЕГ: Бег с переменной скоростью, преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий, чередование ходьбы и бега, бег по повороту, преодоление полосы препятствий, бег в равномерном темпе 20-25 минут.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА: Ходьба и бег по слабопересечённой местности. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты на отрезках до 100м. Бег по пересеченной местности с изменением направления. Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Кросс от 2 до 5 км.

Контрольные испытания: нормы ГТО.

Самбо: Правила и организация проведения соревнований по самбо. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий.

Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение учебного предмета.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) для 10«Б»,11«А» классов; в объеме 68 ч (2 урока в неделю) для 10«А» класса.

Таблица тематического распределения часов 10-11 класс.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		Класс	
		10 «А»	10 «Б»,11«А»
1.	Базовая часть	62	94
1.1.	Основы знаний о Физической культуре	В процессе урока	
1.2.	Лёгкая атлетика	7	12
1.3.	Спортигры	21	26
1.4.	Гимнастика	6	12
1.5.	Кроссовая подготовка	6	10
1.6.	Самбо	22	34
2.	Вариативная часть	6	8
2.1	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	3	3
2.2	Национальные, региональные и этнокультурные особенности	3	5
	ИТОГО:	68	102

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В таблице представлено тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

В графе основные направления воспитательной деятельности возможно указывать только номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждой темы (из Положения о рабочих программах учебных предметов/ курсов образовательной организации):

1 - Гражданское воспитание

2 - Патриотическое воспитание

3 - Духовно-нравственное воспитание

4 - Эстетическое воспитание

5 - Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
7 - Экологическое воспитание

6 - Трудовое воспитания

7 - Экологическое воспитание

8 - Ценности научного познания

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание курса	Темы	Количество часов		Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
		10А	10Б, 11А		
Раздел 1. Физическая культура как область знаний – в процессе уроков					
1.1. История и современное развитие физической культуры – в процессе уроков					
Олимпийское движение в России. Физическая культура в современном обществе. Развитие Самбо в России. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	Роль Пьера де Кубертена в становлении развитии олимпийских игр современности. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Пеший туризм. Техника движения по равнинной			Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать	1,2,3 1,2,3 1,2,3 1,2,3 1,2,3 1,2,3 1,2,3 6,2,8 6,2,8

	<p>местности. Организация привала.</p> <p>Разновидности и организация пеших туристических походов.</p> <p>Организация и проведение многодневного туристического похода</p>			<p>наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.</p> <p>Раскрывают историю формирования туризма.</p> <p>Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя.</p> <p>Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>	<p>6,2,8</p> <p>6,2,8</p> <p>2,6,8</p>
<p>1.2 Современное представление о физической культуре(основные понятия) – в течении урока</p>					
<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.</p> <p>Понятие о технике Самбо</p> <p>Спорт и спортивная подготовка.</p>	<p>Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости.</p> <p>Понятие о технике Самбо</p> <p>Организация мест занятий физической культурой.</p> <p>Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо</p> <p>Всероссийский физкультурно-</p>			<p>Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека.</p> <p>Знать и уметь представить понятие о физической культуре и ее воспитательном значении. Знать и соблюдать правилатехники безопасности при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и</p>	

<p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>			<p>влияние упражнений на их развитие. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо. Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.</p>	
<p>1.3 Физическая культура человека – в течении урока</p>					
<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, Физическим развитием физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах вовремя занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Человек-части тела, мышцы, кости и суставы. Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений. Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.</p>			<p>Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста</p>	<p>5,6,8 5,6,8 5,6,8 5,6,8 3,5,6,8</p>

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		1	2		
2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой			1		
<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных</p>	<p>Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики. Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». Организация своего активного отдыха. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.</p>		1	<p>Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.</p>	<p>5,6,7</p> <p>5,6,7</p> <p>3,5,6,7</p> <p>3,5,6,7</p> <p>3,5,6,7</p>

показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры					
2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой		1	1		
Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Соблюдение режима дня и личной гигиены. Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств. Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их применением на практике. Определение уровня физического состояния, самоконтроль. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	1	1	Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Составляют личный план физического самовоспитания. Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги. Знать формы контроля самочувствия. Уметь анализировать	2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6

				результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.	
Раздел 3. Физическое совершенствование					
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность		1	2		
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной	Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах. Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.			Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.	2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6
	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».		1	Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. Сформированность устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия	2,3,5,6
	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».	1	1	физической культурой и спортом.	2,3,5,6

физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).					
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Модуль 1. Гимнастика с основами акробатики					
		6	12		
Организующие команды и приемы.	Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка. Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Повороты в движении.	1	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	3,4,6,8 3,4,6,8 3,4,6,8 3,4,6,8
Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки,	<u>Акробатические упражнения.</u> - мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.; - из упора присев два кувырка	1	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для	4,6
					4,6

<p>упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p>ВФСК «ГТО»</p>	<p>вперёд в группировке в упор присев – пережат назад стойка на лопатках (держат) – пережатом вперёд лезь и «мост» - лезь, пережат назад с опорой руками за головой – пережатом вперёд в упор присев и о.с.; из упора присев кувырок назад и пережатом назад стойка на лопатках – пережатом вперёд лезь и «мост» - опуститься в положение лёжа на спине –сезь, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.; - мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – пережатом назад стойка на лопатках согнув ноги – пережатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с. Д.: ритмическая гимнастика с элементами хореографии <u>Упражнения на низкой и высокой перекладине:</u> - висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади; -висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади; -висы простые; вис, на согнутых</p>	1	1	<p>развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	4,6	
			1	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>		
			1	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p>		4,6
			1	<p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>		4,6

	<p>руках, согнув ноги; -вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя), вис на одной, вис на одной вне (согнутая нога находится не между руками, а снаружи), вис на согнутых ногах; - вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках. <u>Гимнастическая перекладина (низкая)</u> - юноши: из вися стоя прыжком упор, мах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку на руках. Вис согнувшись – в вис прогнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать. <u>Гимнастическая перекладина:</u> 5 – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя –подъем переворотом махом одной, толчком другой,</p>	1	1	<p>Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату. Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.</p>	4,6
			1		4,6
					4,6

	<p>подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом махом левой или правой назад, из виса на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом; юноши: из виса, подъем силой, в упоре мах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.</p> <p><u>Гимнастическое бревно:</u> - девушки: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ноги поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину). <u>Упражнения на гимнастических брусьях</u> М-подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижения в висе, махом назад соскок.</p>	1	1		<p>4,6</p> <p>4,6</p>
--	--	---	---	--	-----------------------

	<p>Д - наскок в упор на нижнюю жердь, махом одной и толчком другой подъём переворотом на нижнюю жердь</p> <p>Лазанье по канату в два и три приема, гимнастической лестнице.</p> <p>Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; меняющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.</p>	1	2		4,6
			1		4,6
Модуль 2. Легкая атлетика		7	12		
Основы знаний по легкой атлетике	<p>ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>История лёгкой атлетики.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.</p> <p>Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>			1,2,5,6,8
Беговые упражнения		3	5		
	<p>Старт из различных исходных положений. Финиширование.</p> <p>Низкие старты от 10 до 20м.</p> <p>Высокие старты от 15 до 30 м</p>	0,5	05	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	5,6
		0,5	0,5	Применяют беговые	5,6

ВФСК «ГТО»	.Бег с ускорением: - от 30 до 50 м; - от 70 до 80 м; - от 60 до 100 м.		0.5	упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
	Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) : -с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; - в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по размеченным беговым дорожкам; -с изменением длины и частоты шагов; - по разметкам и с выполнением заданий; -из различных и. п. с максимальной скоростью; - с изменением скорости; - бег с ускорением; - бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу	1	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу. Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.	5,6
	Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3x10м. Специально-беговые упражнения и задания.		0.5	Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.	
	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках). Бег на результат 60м. Бег на результат 100 м.	1	1		5,6 5,6

Прыжковые упражнения		2	3		
	<p>Прыжки в высоту:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с места и с небольшого разбега; - с доставанием подвешенных предметов; - через длинную вращающуюся и короткую скакалку; - с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30х60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега - многоскоки с акцентом на отталкивание вверх. <p>Прыжки в высоту:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с прямого, бокового и разбега по дуге; - с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги. - с 7-9 шагов разбега. <p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат</p> <p>Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие. <p>Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см). 			<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>5,6</p>
		1	1		5,6
			0.5		5,6

ВФСК «ГТО»	- с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; - на определённое расстояние в длину, по отметкам; на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат. Прыжок в длину способом согнув ноги: - с места; с короткого разбега; - с 7—9 шагов разбега; - с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета. Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1	1	0.5	5,6
					5,6
					5,6
Упражнения в метании малого мяча		1	2		
	Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1x1 м) с расстояния до 6м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком			0.5	5,6
				0.5	5,6

ВФСК «ГТО»	в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на дальность и заданное расстояние.	0.5	0.5	метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	5,6
	Метание мяча(150г) с разбега на результат.	0.5	0.5	безопасности	5,6
Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, футбол		21	26		
Основы знаний по игровым видам спорта	Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Терминология в игровых видах спорта. Правила спортивных игр. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта. Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.		3,4,5,6,8	
Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол		7	9		
Баскетбол.	Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	5,6

	<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов.</p>	1	1	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5,6 5,6
	<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p>	1	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника.</p>		1	Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	5,6
	<p>Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием.</p>	1	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;	5,6
	<p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p>		1	Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.	5,6
	<p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>				5,6
	<p>Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча.</p>	1	1		5,6
	<p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0).</p>				5,6
	<p>Нападение быстрым прорывом (2:1).</p>	1	1		5,6
	<p>Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола.</p>				5,6
	<p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.</p>	1	1		5,6

				Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	
Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол		7	9		
Волейбол	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя	5,6
	Передача мяча: - у сетки и в прыжке через сетку; - сверху, стоя спиной к цели; - сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед;	1	1	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессу совместного освоения	5,6
	- над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку.		1	техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Знать и демонстрировать основные	
	Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперед, через сетку; - отражённого сеткой.	1	1	стойки волейболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы	5,6
	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки		1	технических приемов.	5,6
	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	1	Демонстрировать и применять в игре технические приемы и тактические действия.	5,6
Игра по упрощенным правилам волейбола.			Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении	5,6	
Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)	1	1		5,6	

	Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка.	2	2	технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	5,6
Технико-тактические действия и приемы игры в футбол		7	8		
	Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	1	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5,6
	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	1	1		5,6
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой.		1		5,6
	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1	1		5,6
	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	1		5,6
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	1		5,6
	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1	1		5,6
	Игра по упрощённым правилам.				5,6
	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	1		5,6

Модуль 4. Самбо		22	34		
Специально-подготовительные упражнения Самбо	ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.	1	1		5,6,8
	Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.	1	2	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.	5,6
Приёмы самостраховки	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.				
	Самостраховка: -на спину перекатом через партнера.	1	1	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	5,6
	Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия(партнер располагается в приседе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шести др.),		1	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.	5,6
	- перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках		1	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность	5,6
	- на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.		1		5,6
	- на бок кувырком в движении,	1	1		5,6

<p>Специально-подготовительные упражнения:</p> <p>- для бросков</p> <p>- для зацепов.</p> <p>- для подхватов.</p> <p>- для бросков через</p>	<p>выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.</p> <p>- при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.</p> <p>- вперёд на руки из стойки на руках.</p> <p>- вперёд на руки прыжком.</p> <p>Падения на руки прыжком назад-на спину прыжком.</p>	1	1	<p>закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности</p> <p>Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил</p>	5,6	
						1
		<p>Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.</p>	1	1		5,6
		<p>Ходьба на внутреннем крае стопы.</p> <p>«Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.</p> <p>Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).</p>				
		<p>Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.</p> <p>Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).</p>	1	1		5,6
			1	1		5,6
				1		5,6

голову.	Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка				
- для бросков через спину (через бедро).	Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой(подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине).Подбив тазом, спиной, боком.	1	1	подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.	5,6
		1	1	Выполнять большой объем сложно координационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств.	5,6
		1	1	Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях Знать и уметь выполнять выведение из равновесия:	5,6
Техническая подготовка	Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с	1	1		

Приёмы Самбо в положении лёжа.	колена (с помощью); в стойке (с помощью). Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.		1	толчком, скручиванием. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку.	5,6
	Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1	1	Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Знать и уметь выполнять зацеп голенью.	5,6
	Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.	1	1	Знать и уметь выполнять подхват под две ноги. Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро. Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа:	5,6
	Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри.	1	1	удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из	5,6
	Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене.				
	Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.	1	1		5,6

<p>Тактическая подготовка. Игры-задания.</p> <p>ВФСК «ГТО»</p>	<p>Бросок через спину. Бросок через бедро.</p> <p>Болевой прием: 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). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположении соперников.</p> <p>Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом», «сильная</p>	<p>1</p> <p>3</p> <p>1</p>	<p>1</p> <p>3</p> <p>1</p>	<p>различных групп приёмов. Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.</p>	<p>5,6</p> <p>5,6</p>
---	--	----------------------------	----------------------------	--	-----------------------

	хватка», «борьба за палку» Тренировочные схватки по заданию.		1		5,6
Модуль 5. Кроссовая подготовка		6	10		
Основы знаний	Понятие выносливость. Правила самоконтроля и гигиены. Признаки утомления. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.			Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	4,5,6,8
Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий Подвижные игры на выносливость и скорость	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе. Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции. Бег «фартлек». Смешанное передвижение.	1	1	Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.	5,6 5,6
	Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	1	1		5,6 5,6
	Кросс по слабопересечённой местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	1	Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО»	5,6 5,6
	Бег в чередовании с ходьбой 1000 м. Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Бег в чередовании с ходьбой 1500м.	1	1	в соответствующей возрастной категории.	5,6 5,6 5,6

					5,6
ВФСК «ГТО»	Шестиминутный бег на результат. Бег 1000м на результат. Бег 2000м на результат.	1 1	1 1		5,6 5,6 5,6
3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность		3	3		
Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные	Упражнения на преодоление собственного веса: -подтягивание на низкой и высокой перекладине, - подтягивание различными хватами и способами, - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, - перенос и перекладывание снарядов(мячей и т.п.). Многоскоки: -с места и разбега (на результат), - на одной и двух ногах, -с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики,	0,5 0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5 0,5	Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.	4,5,6,7 4,5,6,7 4,5,6,7 4,5,6,7

<p>прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).</p>	<p>спортивных игр, гимнастических упражнений. Прыжки через вращающуюся скакалку. Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.</p>	0,5	0,5	<p>Знать правила организации проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.</p>	4,5,6,7
		0,5	0,5		4,5,6,7
Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности		3	5		
Региональный компонент Спортивные игры с элементами гандбола		3	3		
основы знаний	<p>ТБ на занятиях по гандболу. История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.</p>	<p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в</p>		3,5,6,8	

		самостоятельных занятиях.			
	Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперед.	0,5	0,5	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	4,5,6,7
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	0,5	0,5		4,5,6,7
	Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом.	0,5	0,5		4,5,6,7
	Остановка различными способами.	0,5	0,5		4,5,6,7
	Освоение ловли и передачи мяча.	0,5	0,5		4,5,6,7
	Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок.	0,5	0,5		4,5,6,7
	Тактика игры. Нападение	0,5	0,5		4,5,6,7
	Быстрым прорывом (3:2).Мини-гандбол.	0,5	0,5		4,5,6,7
По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой			2		
Спортивные игры с элементами футбола					
основы знаний	ТБ на занятиях по футболу. История футбола. Правила игры в футбол.	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.			5,6,8
	Перемещения в стойке из различных положений.			Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5,6
	Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой.				5,6
	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.		0,5		5,6

	Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	0,5	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	5,6
	0,5	5,6		
	0,5	5,6		
	0,5	5,6		
	0,5	5,6		
	0,5	5,6		
	0,5	5,6		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей
физической культуры, технологии и
ОБЖ
МАОУ СОШ № 35
от «27» августа 2021 года № 1
_____ Землянухина Т.Е.
подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
_____ Пьянкова Ю.Ю.
подпись Ф.И.О.
«27» августа 2021 года