

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края МО
Туапсинский район муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №14 им. Г.К. Жукова с. Кривенковское

РАССМОТРЕНО

на заседание ШМО учителей
физкультурно эстетического
цикла

Тишакова М.Б.

Протокол №1

от «31» август 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР

Аведьян Э.А.

Протокол №1

от «31» август 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №14 им.

Г.К. Жукова

Григорьева И.В.

Приказ №

от «31» август 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1960716)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 10-11 классов среднего общего образования

Составитель: Тишакова Мария Борисовна
Учитель физической культуры

с. Кривенковское 2023

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 лично 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. 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 (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения 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.

Гандбол. Правила игры в гандбол. Стойка игрока перемещения приставными шагами, остановка, поворот, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом, ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника, ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника, бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой; блокирование броска; учебная игра в гандбол.

Модуль «Легкая атлетика».

Высокий старт от 30 м до 60 м; Стартовый разгон. Бег 60м; скоростной бег до 60-80 м; бег 100м; челночный бег 3*10м; бег с ускорениями 3X 30м; бег 800м; бег 1000м; бег 2000м; бег 3000м; прыжки в длину с места; прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание, переход планки, приземление; метание теннисного мяча с места на дальность; метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.

Модуль «Кроссовая подготовка».

Кросс 8,10,12,мин; равномерный бег в чередовании с ходьбой; равномерный бег по слабопересеченной местности до 2000 м; равномерный бег в парах; бег с препятствиями и в гору.

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».

Строевой шаг размыкание и смыкание на месте; висы и упоры; опорный прыжок ноги врозь; подтягивание на перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки); Комбинация на перекладине (юноши), комбинация на разновысоких брусьях (девушки). акробатическая комбинация; Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом; Силовые упражнения с использованием собственного веса; силовая полоса препятствий; лазание по гимнастической стенке, канату; упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости.

Модуль «Самбо».

Элементы страховки и само страховки (из положения упор присев и стоя). Перекаты через партнера, длинный кувырок вперед, кувырки вперед через правое и левое плечо; варианты удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом; варианты уходов от удержаний; перевороты партнера захватом рук, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги, захватом шеи и ноги; активные и пассивные защиты от переворачиваний; болевые приемы: рычаг локтя, узел плеча ногой, рычаг руки противнику, рычаг локтя захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия; выведение из равновесия скручиванием, толчком, рывком; броски захватом ног; задняя и передняя подножка; подсечки; зацепы; броски через бедро и через спину; игры-задания с элементами самбо; эстафеты с элементами самбо.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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, синхрोगимнастика 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.

Гандбол. Правила игры в гандбол. Стойка игрока перемещения приставными шагами, остановка, поворот, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом, ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника, ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника, бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой; блокирование броска; учебная игра в гандбол.

Модуль «Легкая атлетика».

Высокий старт от 30 м до 60 м; Стартовый разгон. Бег 60м; скоростной бег до 60-80 м; бег 100м; челночный бег 3*10м; бег с ускорениями 3X 30м; бег 800м; бег 1000м; бег 2000м; бег 3000м; прыжки в длину с места; прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание, переход планки, приземление; метание теннисного мяча с места на дальность; метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.

Модуль «Кроссовая подготовка».

Кросс 8,10,12,мин; равномерный бег в чередовании с ходьбой; равномерный бег по слабопересеченной местности до 2000 м; равномерный бег в парах; бег с препятствиями и в гору.

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».

Строевой шаг размыкание и смыкание на месте; висы и упоры; опорный прыжок ноги врозь; подтягивание на перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки); Комбинация на перекладине (юноши), комбинация на разновысоких брусьях (девушки). акробатическая комбинация; Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом; Силовые упражнения с использованием собственного веса; силовая полоса препятствий; лазание по гимнастической стенке, канату; упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости.

Модуль «Самбо».

Элементы страховки и само страховки (из положения упор присев и стоя). Перекаты через партнера, длинный кувырок вперед, кувырки вперед через правое и левое плечо; варианты удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом; варианты уходов от удержаний; перевороты партнера захватом рук, рычагом, скручиванием захватом руки и

ноги, захватом шеи и ноги; активные и пассивные защиты от переворачиваний; болевые приемы: рычаг локтя, узел плеча ногой, рычаг руки противнику, рычаг локтя захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия; выведение из равновесия скручиванием, толчком, рывком; броски захватом ног; задняя и передняя подножка; подсечки; зацепы; броски через бедро и через спину; игры-задания с элементами самбо; эстафеты с элементами самбо.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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 висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых 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 выносливости.

Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

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).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

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 посильной 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 поочерёдно. 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 «Кроссовая подготовка»

Развитие выносливости. Кросс 8,10,12,мин; равномерный бег в чередовании с ходьбой; равномерный бег по слабопересечённой местности до 2000 м; равномерный бег в парах.

Развитие силовых способностей. Бег с препятствиями и в гору.

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. 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 НАЧАЛЬНОГО 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 убежденность, 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;

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

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

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, гандбол);

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

знать правила и демонстрировать технические действия в самбо.

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, гандбол);

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

знать правила и демонстрировать технические действия в самбо.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Легкая атлетика					
1.1	Спринтерский бег, эстафетный бег	7	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Прыжок в длину способом: «прогнувшись». Прыжки в высоту. Метание малого мяча.	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Бег на средние дистанции.	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		20			
Раздел 2. Раздел II. Кроссовая подготовка.					
2.1	Кросс	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Бег по пересеченной местности	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		14			
Раздел 3. Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики.					
3.1	Висы. Строевые упражнения.	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Опорный прыжок	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3	Акробатика и атлетическая гимнастика	7	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		14			
Раздел 4. Раздел IV. Спортивные игры.					
4.1	Волейбол	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

4.2	Баскетбол	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3	Гандбол	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4	Футбол	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		20			
Самбо					
Раздел 1. Самбо					
1.1	Страховка и самостраховка	4	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
1.2	Удержания	2	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
1.3	Перевороты	2	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
1.4	Болевые приемы	4	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
1.5	Выведение из равновесия	2	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
1.6	Броски	2	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
1.7	Подножка	2	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html

							sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
1.8	Подсечки	2	0	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
1.9	Зацепы	2	0	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
1.10	Броски	6	0	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
1.11	Борьба	1	0	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
1.12	Игры-задания и эстафеты	5	0	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
Итого		34					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	0	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Легкая атлетика					
1.1	Спринтерский бег, эстафетный бег	7	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Прыжок в длину способом: «прогнувшись». Прыжки в высоту. Метание малого мяча.	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Бег на средние дистанции.	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		20			
Раздел 2. Раздел II. Кроссовая подготовка.					
2.1	Кросс	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Бег по пересеченной местности	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		14			
Раздел 3. Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики.					
3.1	Висы. Строевые упражнения.	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Опорный прыжок	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3	Акробатика и атлетическая гимнастика	7	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		14			

Раздел 4. Раздел IV. Спортивные игры.

4.1	Волейбол	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2	Баскетбол	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3	Гандбол	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4	Футбол	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		20			

Самбо**Раздел 1. Самбо**

1.1	Страховка и самостраховка	4	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
1.2	Удержания	2	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
1.3	Перевороты	2	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
1.4	Болевые приемы	4	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
1.5	Выведение из равновесия	2	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
1.6	Броски	2	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html

						besplatnye-video.html
1.7	Подножка	2	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
1.8	Подсечки	2	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
1.9	Зацепы	2	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
1.10	Броски	6	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
1.11	Борьба	1	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
1.12	Игры-задания и эстафеты	5	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
Итого		34				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов				Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки возникновения культуры как социального явления. Инструктаж по ТБ. Высокий старт, бег с ускорением до 50м.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	
2	Культура как способ развития человека. Бег 60м.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Элементы страховки и само страховки. Падение на бок, на спину из упора присев, вперед на руки стоя на коленях Техника безопасности. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений самбо.	1	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html	
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Бег с ускорением (60 - 80 м), финиширование.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Бег 100 м.(ГТО) Спортивная ходьба. ТБ.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	

6	Физическая культура и физическое здоровье. Элементы страховки и самостраховки. Падение на бок, на спину из положения стоя, вперед на руки прыжком. Техника безопасности. Прикладные аспекты самбо.	1	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
7	Физическая культура и психическое здоровье. Прыжок в длину с места. (ГТО). Метание мяча с 5-7 шагов разбега. ТБ.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Физическая культура и социальное здоровье. Совершенствование подбора разбега. Приземление. Метание мяча с 5-7 шагов разбега. Контрольный норматив. (ГТО) ТБ	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Основы организации образа жизни современного человека. Элементы страховки и самостраховки. Перекат через партнера, длинный кувырок вперед через партнера, кувырки вперед через правое и левое плечо. Техника безопасности. Возможности системы самбо как основы самозащиты.	1	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности. Прыжок с 7 - 9 шагов разбега. (ГТО). ТБ	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Оттапливание в прыжке в высоту.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Совершенствование подбора разбега.						https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Элементы страховки и самостраховки.	1	0	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Препрыжок в высоту. ТБ.	1	0	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Бег 800 м. Работа рук на виражах.	1	0	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Удержания сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Техника безопасности.	1	0	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Бег 1000м(д) и 2000м (м). (ГТО)	1	0	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Равномерный бег 8 мин. ТБ	1	0	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Варианты уходов от удержаний.	1	0	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.	1	0	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Равномерный бег 10 мин. ТБ					
20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Чередование бега с ходьбой. ТБ	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Переворачивания партнера, стоящего на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги, захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Техника безопасности.	1	0	0		https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Бег в гору. Бег с препятствиями. ТБ	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Бег в гору, преодоление препятствий. Подвижная игра. ТБ	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	0	0		https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
25	Равномерный бег 12 мин.. Подвижная	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/

	игра .ТБ							
26	Бег по пересеченной местности 2 км. Подвижная игра. ТБ	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/		
27	Болевые приемы: рычаг локтя от удержания сбоку. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Техника безопасности.	1	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html		
28	Кроссовый бег на 3км(м) и на 2км(д). ТБ.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/		
29	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Висы. Подвижные игры.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/		
30	Болевые приемы: рычаг руки противнику, лежащему на груди. Рычаг локтя захватом руки между ног.	1	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html		
31	Строевые упражнения. Висы и упоры. Подтягивания. Подвижные игры.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/		
32	Оценка техники выполнения висов и упоров. Подтягивание	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/		
33	Болевые приемы: ущемление ахиллова сухожилия при различном расположении соперника. Техника безопасности.	1	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html		
34	Подтягивание в висе. Контрольный норматив. (ГТО) Подвижные игры.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/		
35	Комбинация на перекладине(м), комбинация на разновысоких брусьях(д). Опорный прыжок. Подвижные игры. ТБ	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/		
36	Болевые приемы.	1	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-		

						https://resh.edu.ru/subject/9/	sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
37	Опорный прыжок. Комбинация на перекладине(м), комбинация на разновысоких брусьях (д) Подвижные игры. ТБ.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	
38	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Подвижные игры. ТБ	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	
39	Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием. Техника безопасности.	1	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html	
40	Стойка на голове и на лопатках. 2 кувырка вперед и назад. Подвижные игры. ТБ.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	
41	Акробатическая комбинация. Мост из положения стоя со страховкой партнера. Подвижные игры.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	
42	Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Техника безопасности.	1	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html	
43	Акробатическая комбинация. Контрольный норматив. Подвижные игры. ТБ	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	
44	Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом. Подвижные игры. ТБ.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	
45	Бросок захватом руки и одноименной	1	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-	

	голену изнутри партнеру, стоящему на одном колене. Техника безопасности.					sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
46	Силловые упражнения с использованием собственного веса. Подвижные игры. ТБ.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Силловая полоса препятствий. Подвижные игры. ТБ.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри в стойке. Техника безопасности.	1	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
49	Удержание тела в висе на согнутых руках. Подвижные игры.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Передвижения. Совершенствование верхней передачи мяча. ТБ	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Задняя подножка партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Техника безопасности.	1	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
52	Оценка техники выполнения верхней передачи мяча. Передвижение в стойке. Совершенствование техники нижней передачи мяча. Игра в волейбол. ТБ	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Оценка техники выполнения нижней передачи мяча. Совершенствование техники нижней подачи мяча. Игра в волейбол. Тактические действия игроков	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

	передней линии в нападении ТБ						https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
54	Передняя подножка партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. Техника безопасности.	1	0	0	0		
55	Оценка техники выполнения нижней подачи. Контрольный норматив. Совершенствование техники верхней подачи мяча. Игра в волейбол. ТБ	1	0	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Техника судейства игры волейбол. Оценка техники выполнения верхней подачи мяча. Контрольный норматив. Учебная игра в волейбол. ТБ	1	0	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Боковая подсечка партнеру, стоящему на одном колене. Подсечка партнеру, скрестившему ноги. Подсечка партнеру в стойке. Техника безопасности.	1	0	0	0		https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
58	Инструктаж по ТБ. Правила игры в баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком.	1	0	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Оценка техники передвижения игрока и ведения мяча. Передача мяча двумя руками от груди (короткая), из-за головы (средняя), одной рукой (длинная) в парах. ТБ	1	0	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Техника безопасности.	1	0	0	0		https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html

						https://resh.edu.ru/subject/9/	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Оценка техники выполнения короткой, средней и длинной передачи мяча.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Броски мяча двумя руками в корзину с расстояния 5 м (штрафной). Учебная игра в баскетбол.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги партнеру, стоящему на одном колене. Техника безопасности.	1	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
64	Оценка техники выполнения бросков мяча двумя руками в корзину с расстояния штрафного броска. Контрольный норматив. Позиционное нападение в игре. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Оценка техники выполнения приема: ведение-остановка-бросок. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра в баскетбол.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Техника безопасности.	1	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
67	Правила игры в гандбол. Стойка игрока, перемещения приставными шагами, остановка, поворот, ускорение. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	https://resh.edu.ru/subject/9/

	мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте. ТБ						https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Ведение мяча в низкой, средней, и высокой стойке на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	0	0		https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
69	Подножки, подсечки, зацепы.	1	0	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости. Броски мяча по воротам с прыжком и без прыжка.	1	0	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой. Учебная игра в гандбол.	1	0	0	0		https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
72	Броски через бедро. Техника безопасности.	1	0	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в гандбол.	1	0	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Правила игры в футбол. Стойки игрока, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема.	1	0	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Броски через бедро. Техника	1	0	0	0		https://vse-

	безопасности.				kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
76	Оценка техники выполнения ударов по воротам на точность попадания. Учебная игра в футбол.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча на короткое, среднее и длинное расстояние. Перехват мяча. Учебная игра в футбол.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Броски через спину. Техника безопасности.	1	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
79	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча на короткое, среднее и длинное расстояние.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Равномерный бег 8 мин. ТБ	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Броски через спину. Техника безопасности.	1	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
82	Равномерный бег 10 мин. ТБ	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Равномерный бег 12 мин. ТБ	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Броски через бедро и спину.	1	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
85	Знания о ГТО. Равномерный бег 12 мин. ТБ	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

86	Учебные схватки. Техника безопасности.	1	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
87	Кроссовый бег 3км (м) и 2км (д). (ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег по пересеченной местности 2 км. .	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Игра-задание с элементами самбо: «Бульдозер», «Конный бой». Техника безопасности.	1	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 800 м. Работа рук на виражах. ТБ	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 1000м (д) и 2000м (м). Контрольный норматив. (ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Игра-задание с элементами самбо: «Строительство домика из гимнастических матов», «Бой на мячах». Техника безопасности.	1	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Высокий старт, бег с ускорением. (30 -60 м)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 60м.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Игра-задание с элементами самбо: «Внести из круга», «Борьба из упора	1	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-

	лежа». Техника безопасности.					sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
96	Бег 100 м. Контрольный норматив. (ГТО) ТБ.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места. Контрольный норматив. (ГТО) Прыжок с 7 - 9 шагов разбега. Приземление ТБ	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Эстафеты с элементами самбо: «Ползком». Командная эстафета.	1	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок с 7 - 9 шагов разбега. Контрольный норматив. (ГТО). Прыжок в высоту с разбега.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча с 5-7 шагов разбега.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
101	Эстафеты с элементами самбо: «Упор лежа», «Мостик».	1	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
102	Прыжок в высоту. ТБ.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Истоки возникновения культуры как социального явления. Инструктаж по ТБ. Высокий старт, бег с ускорением до 50м. Культура как способ развития человека. Бег 60м.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Культура как способ развития человека. Бег 60м.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Элементы страховки и самостраховки. Падение на бок, на спину из упора присев, вперед на руки стоя на коленях Техника безопасности. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений самбо.	1	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Бег с ускорением (60 - 80 м), финиширование.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Бег 100 м.(ГТО) Спортивная ходьба. ТБ.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Физическая культура и физическое	1	0	0	https://vse-

	здоровье. Элементы страховки и самостраховки. Падение на бок, на спину из положения стоя, вперед на руки прыжком. Техника безопасности. Прикладные аспекты самбо.				kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
7	Физическая культура и психическое здоровье. Прыжок в длину с места. (ГТО). Метание мяча с 5-7 шагов разбега. ТБ.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Физическая культура и социальное здоровье. Совершенствование подбора разбега. Приземление. Метание мяча с 5-7 шагов разбега. Контрольный норматив. (ГТО) ТБ	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Основы организации образа жизни современного человека. Элементы страховки и самостраховки. Перекаг через партнера, длинный кувырок вперед через партнера, кувырки вперед через правое и левое плечо. Техника безопасности. Возможности системы самбо как основы самозащиты.	1	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности. Прыжок с 7 - 9 шагов разбега. (ГТО). ТБ	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Оттапливание в прыжке в высоту. Совершенствование подбора разбега	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Элементы страховки и самостраховки.	1	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Прыжок в высоту. ТБ.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Бег 800 м. Работа рук на виражах.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Удержания сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Техника безопасности.	1	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Бег 1000м(д) и 2000м (м). (ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Равномерный бег 8 мин. ТБ	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Варианты уходов от удержаний.	1	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. Равномерный бег 10 мин. ТБ	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Чередование бега с ходьбой. ТБ	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Переворачивания партнера, стоящего на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги, захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Техника безопасности.	1	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Бег в гору. Бег с препятствиями. ТБ	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Бег в гору, преодоление препятствий. Контрольный норматив. Подвижная игра .ТБ	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
25	Равномерный бег 12 мин.. Подвижная	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

	игра .ТБ								
26	Бег по пересеченной местности 2 км. Подвижная игра. ТБ	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/			
27	Болевые приемы: рычаг локтя от удержания сбоку. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Техника безопасности.	1	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html			
28	Кроссовый бег на 3км(м) и на 2км(д). ТБ.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/			
29	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Висы. Подвижные игры.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/			
30	Болевые приемы: рычаг руки противнику, лежащему на груди. Рычаг локтя захватом руки между ног.	1	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html			
31	Строевые упражнения. Висы и упоры. Подтягивания. Подвижные игры.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/			
32	Оценка техники выполнения висов и упоров. Подтягивание	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/			
33	Болевые приемы: ущемление ахиллова сухожилия при различном расположении соперника. Техника безопасности.	1	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html			
34	Подтягивание в висе. Контрольный норматив. (ГТО) Подвижные игры.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/			
35	Комбинация на перекладине(м),комбинация на разновысоких брусьях(д).Опорный прыжок. Подвижные игры. ТБ	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/			
36	Болевые приемы.	1	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-			

							https://resh.edu.ru/subject/9/	sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
37	Опорный прыжок. Комбинация на перекладине(м), комбинация на разновысоких брусьях (д) Подвижные игры. ТБ.	1	0	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	
38	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Подвижные игры. ТБ	1	0	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	
39	Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием. Техника безопасности.	1	0	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html	
40	Стойка на голове и на лопатках. 2 кувырка вперед и назад. Подвижные игры. ТБ.	1	0	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	
41	Акробатическая комбинация. Мост из положения стоя со страховкой партнера. Подвижные игры.	1	0	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	
42	Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Техника безопасности.	1	0	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html	
43	Акробатическая комбинация. Контрольный норматив. Подвижные игры. ТБ	1	0	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	
44	Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом. Подвижные игры. ТБ.	1	0	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	
45	Бросок захватом руки и одноименной	1	0	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-	

	голену изнутри партнеру, стоящему на одном колене. Техника безопасности.					sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
46	Силовые упражнения с использованием собственного веса. Подвижные игры. ТБ.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Силовая полоса препятствий. Подвижные игры. ТБ.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри в стойке. Техника безопасности.	1	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
49	Удержание тела в висе на согнутых руках. Подвижные игры.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Передвижения. Совершенствование верхней передачи мяча. ТБ	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Задняя подножка партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Техника безопасности.	1	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
52	Оценка техники выполнения верхней передачи мяча. Передвижение в стойке. Совершенствование техники нижней передачи мяча. Игра в волейбол. ТБ	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Оценка техники выполнения нижней передачи мяча. Совершенствование техники нижней подачи мяча. Игра в волейбол. Тактические действия игроков	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

	передней линии в нападении ТБ						
54	Передняя подножка партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. Техника безопасности.	1	0	0	1	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html	
55	Оценка техники выполнения нижней подачи. Контрольный норматив. Совершенствование техники верхней подачи мяча. Игра в волейбол. ТБ	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	
56	Техника судейства игры волейбол. Оценка техники выполнения верхней подачи мяча. Контрольный норматив. Учебная игра в волейбол. ТБ	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	
57	Боковая подсечка партнеру, стоящему на одном колене. Подсечка партнеру, скрестившему ноги. Подсечка партнеру в стойке. Техника безопасности.	1	0	0		https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html	
58	Инструктаж по ТБ. Правила игры в баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	
59	Оценка техники передвижения игрока и ведения мяча. Передача мяча двумя руками от груди (короткая), из-за головы (средняя), одной рукой (длинная) в парах. ТБ	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	
60	Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Техника безопасности.	1	0	0		https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html	

							https://resh.edu.ru/subject/9/	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Оценка техники выполнения короткой, средней и длинной передачи мяча.	1	0	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Броски мяча двумя руками в корзину с расстояния 5 м (штрафной). Учебная игра в баскетбол.	1	0	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги партнеру, стоящему на одном колене. Техника безопасности.	1	0	0	0		https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
64	Оценка техники выполнения бросков мяча двумя руками в корзину с расстояния штрафного броска. Контрольный норматив. Позиционное нападение в игре. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	0	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Оценка техники выполнения приема: ведение-остановка-бросок. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра в баскетбол.	1	0	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Техника безопасности.	1	0	0	0		https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
67	Правила игры в гандбол. Стойка игрока, перемещения приставными шагами, остановка, поворот, ускорение. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без	1	0	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	https://resh.edu.ru/subject/9/

	мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте. ТБ						https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Ведение мяча в низкой, средней, и высокой стойке на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	0	0		https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
69	Подножки, подсечки, зацепы.	1	0	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости. Броски мяча по воротам с прыжком и без прыжка.	1	0	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой. Учебная игра в гандбол.	1	0	0	0		https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
72	Броски через бедро. Техника безопасности.	1	0	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в гандбол.	1	0	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Правила игры в футбол. Стойки игрока, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема.	1	0	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Броски через бедро. Техника	1	0	0	0		https://vse-

	безопасности.					kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
76	Оценка техники выполнения ударов по воротам на точность попадания. Учебная игра в футбол.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча на короткое, среднее и длинное расстояние. Перехват мяча. Учебная игра в футбол.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Броски через спину. Техника безопасности.	1	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
79	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча на короткое, среднее и длинное расстояние.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Равномерный бег 8 мин. ТБ	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Броски через спину. Техника безопасности.	1	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
82	Равномерный бег 10 мин. ТБ	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Равномерный бег 12 мин. ТБ	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Броски через бедро и спину.	1	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
85	Знания о ГТО. Равномерный бег 12 мин. ТБ	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

86	Учебные схватки. Техника безопасности.	1	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
87	Кроссовый бег 3км (м) и 2км (д). (ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег по пересеченной местности 2 км. .	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Игра-задание с элементами самбо: «Бульдозер», «Конный бой». Техника безопасности.	1	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 800 м. Работа рук на виражах. ТБ	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 1000м (д) и 2000м (м). Контрольный норматив. (ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Игра-задание с элементами самбо: «Строительство домика из гимнастических матов», «Бой на мячах». Техника безопасности.	1	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Высокий старт, бег с ускорением. (30 -60 м)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 60м.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Игра-задание с элементами самбо: «Вынести из круга», «Борьба из упора	1	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-

	лежа». Техника безопасности.					https://resh.edu.ru/subject/9/	sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html
96	Бег 100 м. Контрольный норматив. (ГТО) ТБ.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места. Контрольный норматив. (ГТО) Прыжок с 7 - 9 шагов разбега. Приземление ТБ	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	
98	Эстафеты с элементами самбо: «Ползком». Командная эстафета.	1	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок с 7 - 9 шагов разбега. Контрольный норматив. (ГТО). Прыжок в высоту с разбега.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча с 5-7 шагов разбега.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	
101	Эстафеты с элементами самбо: «Упор лежа». «Мостик».	1	0	0	0	https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html	
102	Прыжок в высоту. ТБ.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Москва «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО. (нормативы)
2. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2019.
3. Авторская рабочая программа учебного модуля «самбо» Копац А.А., Комиссарова Е.В., Шестаков Ю.А. 10-11 классы 2021. в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://vse-kursy.com/read/1362-uroki-sambo-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video.html>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597621

Владелец Григорьева Ирина Викторовна

Действителен с 01.03.2023 по 29.02.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482804

Владелец Григорьева Ирина Викторовна

Действителен с 14.11.2023 по 13.11.2024