

Краснодарский край, Динской район, станица Васюринская
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Динской район
«Средняя общеобразовательная школа №10
имени Братьев Игнатовых»

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МАОУ СОШ №10 ст. Васюринская
от 26 августа 2022 года протокол № 2
Председатель _____ /С.М. Ефременко /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

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

Количество часов 204 часа

Учитель: А.А. Лесин, А.В. Ильенко, И.С. Шкиря

-Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО

с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);
-примерной программой учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 года № 3/16). М., 2016. Авторы составители: Табаков С.Е., Ломакина Е.В

с учетом УМК Учебник: «Физическая культура 10-11 классы». Автор: В.И.Лях. Москва «Просвещение», 2018,2019 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- выполнять основные технические действия вида спорта «Самбо»

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*
- *выполнять технические и тактические действия вида спорта «Самбо» в учебной схватке;*

Планируемые личностные результаты освоения ООП СОО предмета «Физическая культура»

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

русская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

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

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений

Нормативное правовое обоснование:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. 2021 г. N 273- "Об образовании в Российской Федерации" (далее закон);
2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
3. Закон Краснодарского края от 16.07.2013 № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае» (с изменениями и дополнениями).
4. Приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями и дополнениями).
5. Приказ Минобрнауки РФ от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями и дополнениями).
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).
7. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО». 15. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»»;
9. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816;

10.Приказ Минспорта России от 19.07.2017г № 542«Об утверждении государственных требований ВФСК «ГТО» на 2018-2021г.г.».

11 Приказ Минпросвещения России от 25.11.2019г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020- 2024г.г.»;

12.Приказа министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 10.06.2021года №1930 « О реализации Всероссийского проекта « Самбо в школу» в 2021-2022 учебном году»

Программа разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами среднего общего образования от 06 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645);

-Программа разработана в соответствии с примерной основной образовательной программой среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);

-примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 года № 3/16). М.,2016. Авторы составители: Табаков С.Е., Ломакина Е.В.

-приказа министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 10.06.2021года №1930 « О реализации Всероссийского проекта « Самбо в школу» в 2021-2022 учебном году»

- Письма министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 13.07.2021 г. № 47-01-13-14546/21 «О составлении рабочих программ учебных предметов и календарно-тематического планирования», Положения о составлении рабочих программ

2.Содержание учебного предмета

Рабочая программа рассчитана на 204 часа (34 учебных недели) на два года обучения (по 3 ч в неделю).

Рабочая программа разработана исходя из организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой, при этом изучение тем раздела «Самбо» в течение всего учебного периода проводится как третий час. (Во исполнение Перечня поручений Президента Российской Федерации от 9 ноября 2016 г. № ПР-2179 «По итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта 11 октября 2016 года»),

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания темы «Самбо». Данный раздел программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. (Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей (протокол от 08.04.2015года №1/15).

В соответствии с климатогеографическими и региональными особенностями Краснодарского края для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, легкоатлетический кросс, спортивные игры).

Упражнения оздоровительной направленности, специально подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и самостраховки, основ базовой техники вида спорта «Самбо», не требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом) проводятся в естественных условиях на открытых спортивных площадках. Это упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на

формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; подводящие упражнения техники вида спорта «самбо»: удержания, выведения из равновесия, подножки, подсечки; направленные игры-задания и подвижные игры.

Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.

Курсивом выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья¹, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

1. Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

2.Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег

3.Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега;

метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты;

Легкая атлетика: бег на длинные, средние и короткие дистанции; ускорение с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег; прыжок в длину с места, с разбега способами «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», метание учебной гранаты на дальность с разбега, Челночный бег

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, кроссовый бег

Гимнастика с элементами акробатики: акробатические упражнения и комбинации; стойка на руках, кувырок назад в полушпагат, длинный кувырок с разбега через препятствие, переворот боком. техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла (юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом). Упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка. Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине. Подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись сзади. Подтягивание(Ю) Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне(Д).

Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах:

Баскетбол:

Технические приемы: - ТБ при занятиях баскетболом Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

-Совершенствование ловли и передачи мяча

-Совершенствование техники ведения мяча

-Совершенствование техники бросков мяча

Броски мяча –контрольный урок

Совершенствование техники защитных действий

Командно-тактические действия: Совершенствование тактики игры:

-Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении

-Индивидуальные, групповые и командные тактические действия и защите

-Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

- Овладение игрой
- игра по правилам.

Волейбол:

Технические приемы:

- ТБ при занятиях волейболом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения;

- варианты техники приема; передачи мяча;
- варианты техники подачи мяча;
- варианты техники приема; передачи и подачи мяча;
- варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий:

- совершенствовать одиночное блокирование нападающих ударов страховка.

Совершенствовать парное блокирование нападающих ударов страховка

Командно-тактические действия:

Совершенствование тактики игры

- Индивидуальные, групповые тактические действия при нападении
- командные тактические действия при нападении
- Индивидуальные, групповые тактические действия при защите
- Командные тактические действия при защите

Овладение игрой: Игра по правилам волейбола

Гандбол:

Технические приемы:

ТБ Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.Совершенствование ловли и передачи мяча

- Совершенствование техники ведения и бросков мяча
- Совершенствование техники защитных действий

Командно-тактические действия

Футбол:

Технические приемы:

- ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения
- Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча
- Совершенствование техники ведения мяча

-Совершенствование техники защитных действий
Командно-тактические действия

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей (ФГОС реестр, протокол от 8 апреля 2015 года № 1/5). В связи с этим часы на изучение раздела «Плавание» переходят на углубленное изучение раздела «Командные (игровые) виды спорта».

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности.*

Самбо «Самозащита».

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д.

Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.

Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка.

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

Таблица распределения количества часов по годам обучения (10-11 классы)

В связи с учебным планом школы о 34 недельном учебном году на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа.

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по годам обучения	
			10 класс	11 класс
1.	Физическая культура и здоровый образ жизни	8	4	4
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	4	4
3.	Физическое совершенствование:	188	94	94
3.1	Лёгкая атлетика	28	14	14
3.2	Кроссовая подготовка	20	10	10
3.3	Гимнастика с элементами акробатики	24	12	12
3.4	Спортивные игры:	62	31	31
3.5	Баскетбол	18	9	9
3.6	Волейбол	10	5	5
3.7	Гандбол	10	5	5

3.8	Футбол	10	5	5
3.9	Самбо «Самозащита»	68	34	34
	ИТОГО:	204	102	102

Примечание: каждая общеобразовательная организация самостоятельно производит корректировку примерной программы в плане изменения числа разделов, тем, модулей, последовательности их изложения и перераспределения часов модулей раздела «физическое совершенствование», так и в модулях регионального компонента и определяемого самой школой.

Данные изменения вызваны возможностями материально-технической базы учебного учреждения и ведущей направленностью углубленного изучения определенного вида спорта.

3. Тематическое планирование

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов по классам		Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
			10 класс	11 класс	
1.Физическая культура и здоровый образ жизни	8	Современные оздоровительные системы физического воспитания Формы организации занятий физической культурой	1		Анализировать факторы, от которых зависит здоровье. Проводить доказательство пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений

	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	1		Раскрывать понятие физическая нагрузка, характеризовать объем и интенсивность физической нагрузки.
	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности		1	Раскрывать негативные последствия неправильной организации режима дня, ограниченной двигательной активности.
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>	1		Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями, при проведении соревнований
	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «ГТО»		1	Знать историю и современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
	Современное состояние физической культуры и спорта в России. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России	1		Знать и осознавать понятие о необходимой обороне, о правомерности применения приемов Самбо.
	Возможности системы Самбо как основы самозащиты. Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне		1	Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России

		Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья		1	Раскрывать цели и назначения статей Конституции и федеральных законов «О физической культуре и спорте».
2. Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	Оздоровительные системы физического воспитания.	1	1	Характеризовать правила организации проведения самостоятельных занятий. Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Выполняют тесты ВФСК «ГТО». Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения. Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы и подбирать дозировку. Осуществлять контроль за физической нагрузкой во время выполнения этих занятий.
		Современные фитнес-программы	1	1	
		Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности	1	1	
		Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег	1	1	
3. Физическое совершенствование:	188	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:	94	94	
		Легкая атлетика	14	14	
		<i>Бег на короткие дистанции</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	

	Бег на короткие дистанции с низкого старта			Описывают и демонстрируют технику выполнения беговых упражнений.
	Бег на короткие дистанции(до 80м) ВФСК «ГТО»			
	Бег на короткие дистанции (100м)-контрольный урок ВФСК «ГТО»			
	Челночный бег 3x10м			
	<i>Прыжки и прыжковые упражнения</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	
	Прыжок в длину с места-контрольный урок ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»-контрольный урок			Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность ее выполнения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.
	<i>Метание</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	

	<p>Метание гранаты на дальность с разбега.</p> <p>Совершенствовать метание гранаты на дальность с разбега.</p> <p>Метание гранаты на дальность с разбега-контрольный урок</p> <p>ВФСК «ГТО»</p>			<p>Описывать технику малого мяча на точность по мишени, метание учебной гранаты на дальность.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнения, находить ошибки и способы их исправления.</p>
	Кроссовая подготовка	10	10	
	<p>Чередование ходьбы и бега. Длительный бег. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег по пересеченной местности. Кроссовый бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег группой в равномерном и переменном темпе.</p>	10	10	<p>Уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге. выявлять и устранять характерные ошибки.</p>
	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	
	<i>Строевые упражнения и перестроения</i>	2	2	<p>Различать строевые команды. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</p>
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	1	1	
	<i>Висы и упоры</i>	2	2	<p>Знать терминологию и демонстрировать различные варианты висов и упоров</p>

	<i>Опорные прыжки</i>	3	3	Знать терминологию и демонстрировать вариант опорного прыжка
	Акробатические упражнения и комбинации Наклон вперед ВФСК «ГТО»(см)	4	4	Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию. Анализировать правильность выполнения упражнения, знать правила составления комбинации. Демонстрировать акробатическую комбинацию.
	Спортивные игры	31	31	
	<i>Баскетбол</i>	9	9	
	-Совершенствование ловли и передачи мяча	1	1	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований. Описывать технику выполнения баскетбольных элементов. Демонстрировать технику баскетбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры.
	-Совершенствование техники ведения мяча	2	2	
	-Совершенствование техники бросков мяча	2	2	
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1	1	
	-Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении	1	1	
	-Индивидуальные, групповые и командные тактические действия и защите	1	1	
	-Индивидуальные, групповые	1	1	

		и командные тактические действия в нападении и защите			
		Волейбол	5	5	
		- Варианты техники приема, передачи, подач мяча;	1	1	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований. Описывать технику выполнения волейбольных элементов. Демонстрировать технику волейбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры. Демонстрировать на практике тактику игры, групповое, командное взаимодействие
		-Подачи мяча	1	1	
		- Варианты нападающего удара через сетку;	1	1	
		Комбинации из освоенных элементов передвижений и технических действий	1	1	
		-Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите	1	1	
		Гандбол	5	5	

		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	1	Знать правила игры и историю ее появления. Описывать технику выполнения гандбольных элементов. Демонстрировать технику гандбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры.
		Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. (в различных построениях)	1	1	
		Способы ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	1	
		Командные тактические действия в защите и нападении	1	1	
		Действия против игрока без мяча и с мячом. (Перехват, выбивание, вырывание)	1	1	
		Футбол	5	5	
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1	1	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований. Описывать технику футбольных элементов. Демонстрировать технику футбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры.
		Варианты ударов по мячу ногой, головой. Варианты остановок мяча.	1	1	
		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	1	
		Действия против игрока без мяча и с мячом	1	1	
		Индивидуальные, групповые и	1	1	

	командные тактические действия в нападении и защите			
	4. Самбо «Самозащита».	34	34	
	Общая и специальная физическая подготовка			<p>Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо.</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка Уметь самостоятельно выполнять общефизические упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости и координации движений.</p> <p>Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки.</p> <p>Техническая подготовка. Демонстрировать самостоятельное выстраивание индивидуального плана и его выполнение по совершенствованию техник изученных на предыдущем этапе.</p> <p>Уметь выполнять технику самозащиты освобождение от захватов в стойке и положении лежа.</p> <p>Уметь правильно оценивать ситуацию (степень риска) по необходимости применения техники самозащиты</p>
	Т.Б.Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки (Самостраховка и.п. – основная стойка. Падение вперёд на бок кувырком. Самостраховка и.п. – основная стойка. Падение вперед на руки прыжком)	1	1	
	Техническая подготовка.			
	Закрепление приёмов Самбо изученных на предыдущих этапах подготовки	1	1	
	Совершенствование приёмов Самбо изученных на предыдущих этапах подготовки	1	1	
	Закрепление бросков Самбо изученных на предыдущих этапах подготовки	1	1	
	Совершенствование бросков Самбо изученных на предыдущих этапах подготовки	1	1	

	Закрепление различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении	1	1	
	Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении	1	1	
	Закрепление различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: с повышением высоты падений	1	1	
	Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: с повышением высоты падений	1	1	
	Закрепление различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: на точность приземления	1	1	
	Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: на точность приземления	1	1	
	Закрепление различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.)	1	1	

	Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.)	1	1	
	Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).	1	1	
	Закрепление приёмов самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).	1	1	
	Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники.	1	1	
	Использование упражнений в парах и тройках.	1	1	
	Закрепление упражнений в парах и тройках.	1	1	
	Закрепление приёмов Самбо в положении лёжа	1	1	
	Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа	1	1	
	Ознакомление с приёмами Самозащиты: освобождение от	1	1	

	захватов в стойке и положении лежа		
	Разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа	1	1
	Ознакомление с приёмами Самозащиты: от захватов одной рукой(спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног;	1	1
	Разучивание приёмов Самозащиты: от захватов одной рукой(спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног;	1	1
	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук	1	1
	Совершенствовать освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук	1	1
	Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем	1	1
	Совершенствовать освобождение от захватов за шею (попыток	1	1

		удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем			
		Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) поясом (спереди, сзади, сбоку).	1	1	
		Совершенствовать освобождение от захватов за шею (попыток удушений) поясом (спереди, сзади, сбоку).	1	1	
		Тактическая подготовка:	4	4	
		Игры-задания. Схватки по заданию в парах	1	1	Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки). Сформированность морально-волевых качеств и спортивной этики.
		Игры-задания. Схватки по заданию в группах занимающихся.	1	1	
		Игры-задания. Моделирование ситуаций самозащиты	1	1	
		Игры-задания. Схватки.	1	1	
	итого	102 Часа.			

Сокращенные слова и терминология по физической культуре:

ВФСК «ГТО» - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

П/И – подвижная игра

ТБ- техника безопасности

ОТ –охрана труда

ЧСС – частота сердечных сокращений

ФК – физическая культура

ОФП – общая физическая подготовка

ФВ – физическое воспитание

ФП – физическая подготовка

ФР – физической развитие

ОИ – олимпийские игры

Ч/Б – челночный бег

М-мальчики

Д –девочки

Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – информационно коммуникативные технологии

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

учителей физической культуры № 2

от 25 августа 2022 года

Руководитель ШМО

_____ /Лесин А.А. /

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора поУВР

_____ / Ивко О.В./

25 августа 2022 года

