

**Министерство образования, науки и молодёжной политики
Краснодарского края
Администрация муниципального образования Тимашевский район
МБОУ СОШ №7**

РАССМОТРЕНО
на заседании
школьного
методического
объединения учителей

Агаркова Ю.В
Протокол № 1 от
28.августа.2023

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР

Каретникова Л.Н
29.августа.2023

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ СОШ №7

Руденко С.Д
Приказ № протокол
педагогического совета №1
от августа 2023от
1.сентября.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID-3686309)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

Ст Днепроовская, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

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

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

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

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

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

занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта, спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При этом в связи с особенностями климатических условий, сложившихся в регионе, а также ввиду отсутствия необходимой материально-технической базы школы изучение модулей «Зимние виды спорта» и «Плавание» носит теоретический характер и предполагает проведение 3 уроков в год в виде теоретического блока и имитационной подготовки. Оставшиеся часы, отведённые на изучение вышеуказанных модулей, перераспределены на углубленное

изучение инвариантных модулей «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры» согласно п. 127.5.14 Федеральной образовательной программы среднего общего образования.

Содержание вариативного модуля, объединенного в федеральной рабочей программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», нацелено на подготовку учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность. Кроме того, на основании приказа министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 29.06.2022 № 1516 «О реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в 2022-2023 учебном году» школа участвует в региональном проекте «Самбо в школу», который ориентирован на приобщение школьников к изучению основ борьбы самбо, создание условий для патриотического, физического и духовно-нравственного воспитания молодого поколения. С целью результативного участия школы в данном проекте настоящая рабочая программа составлена с учётом требований, предъявляемых к участникам регионального проекта «Самбо в школу», где вариативный модуль «Прикладно-ориентированная двигательная деятельность» представлена модулем «Самбо» и реализуется в объёме 68 часов в 10-11 классах (1 час в неделю в 10 классе, 1 час в неделю в 11 классе), исходя из логики проведения занятий по самбо 3-м часом в неделю. Содержание модуля «Самбо» в настоящей рабочей программе составлено на основе п. 127.9.1. «Модуль «Самбо» Федеральной образовательной программы среднего общего образования, а также примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «Самбо в школу» начального, основного и среднего общего образования, одобренной решением РУМО (протокол № 3 от 07.07.2021 г.)

Согласно учебному плану МБОУ СОШ № общее число часов, отведённых для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю (2 часа в неделю + 1 час реализации модуля «Самбо» в рамках урочной деятельности)), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю (2 часа в неделю + 1 час реализации модуля «Самбо» в рамках урочной деятельности)).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Теоретические основы: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Самбо». Техническая и специальная физическая подготовка по самбо, 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.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные

технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Самбо». Техническая и специальная физическая подготовка по самбо, 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.

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;

убеждённости 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;

6) трудового воспитания:

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

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

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

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

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,

гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

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

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться

ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5			https://resh.edu.ru/
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
2.1	Модуль «Плавательная подготовка»	3			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность					
3.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	13	2		https://resh.edu.ru/
3.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	13	2		https://resh.edu.ru/
3.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	15	2		https://resh.edu.ru/
Раздел 4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
4.1.	Модуль «Самбо»	34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6			https://resh.edu.ru/
1.2	Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой	4			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6			https://resh.edu.ru/
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	1		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	2		https://resh.edu.ru/
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	1		https://resh.edu.ru/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	1		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12	1		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
4.1.	Модуль «Самбо»	34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
<i>Физическая культура как социальное явление</i>						
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Истоки возникновения культуры как социального явления	1				
2.	Культура как способ развития человека	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
3.	Современный этап развития самбо в России за рубежом.	1				
<i>Физическая культура как социальное явление</i>						
4.	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1				
5.	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
6.	Роль личности в истории самбо. П оследователи и легенды самбо.	1				
<i>Физическая культура как социальное явление</i>						
7.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				
<i>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека</i>						

8.	Физическая культура и физическое здоровье	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
9.	Роль самбо в ведении боевых действий в период локальных войн. Героизация подвигов самбистов.	1				
<i>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека</i>						
10.	Физическая культура и психическое здоровье	1				
11.	Физическая культура и социальное здоровье	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
12.	Роль основных организации, федерации (международные, российские), осуществляющих управление самбо в развитии вида спорта.	1				
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности						
<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга</i>						
13.	Основы организации образа жизни современного человека	1				
14.	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
15.	Правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).	1				
<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга</i>						
16.	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1				

17.	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
18.	Социальная и личностная успешность самбистов на примере известных личностей.	1				
<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга</i>						
19.	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1				
20.	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
21.	Правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, функциональные обязанности судей, основные жесты судей.	1				
<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга</i>						
22.	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1				
23.	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
24.	Словарь терминов и определений по самбо.	1				
<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга</i>						
25.	Техника безопасности на уроках	1				

	физической культуры. Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой					
26.	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
27.	Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
28.	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1				
29.	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
30.	Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по самбо в качестве зрителя или болельщика.	1				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
31.	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				
32.	Комплекс упражнений	1				

	атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.					
<i>Модуль «Самбо»</i>						
33.	Организация и проведение самостоятельных занятий по самбо.	1				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
34.	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				
35.	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
36.	Составление планов и самостоятельное проведение занятий по самбо.	1				
Раздел 2. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность						
<i>Модуль «Плавательная подготовка»</i>						
37.	Теория. Техника безопасности на занятиях плавания в бассейне. Техника плавания брассом на спине	1				
38.	Теория. Техники прыжка в воду вниз ногами.	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
39.	Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений.	1				

<i>Модуль «Плавательная подготовка»</i>						
40.	Теория. Техника прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1				
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность						
<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол</i>						
41.	Техническая подготовка в футболе	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
42.	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.	1				
<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол</i>						
43.	Тактическая подготовка в футболе	1				
44.	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол.	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
45.	Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	1				
<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол</i>						
46.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000м и 3000м. Контрольный зачёт.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/
47.	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
48.	Правильное сбалансированное	1				

	питание самбиста.					
<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол</i>						
49.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Развитие выносливости средствами игры футбол	1				
50.	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
51.	Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).	1				
<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол</i>						
52.	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1				
53.	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
54.	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки самбиста: общеподготовительные упражнения (ОРУ, упражнения со снарядами)	1				
<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол</i>						
55.	Тренировочные игры по мини-футболу	1				
56.	Тренировочные игры по мини-	1				

	футболу					
<i>Модуль «Самбо»</i>						
57.	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки самбиста: общеподготовительные упражнения (упражнения из других видов спорта (легкая и тяжелая атлетика, гимнастика)					
<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол</i>						
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м и 100м. Контрольный зачёт	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/
59.	Техника судейства игры футбол	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
60.	Специально-подготовительные упражнения (имитационные, в том числе прыжковые, упражнения на специальных тренажерах, модернизированные спортивные игры (элементы баскетбола, гандбола, футбола, регби), проводимые с учетом специализации самбо, основные соревновательные упражнения.	1				
<i>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</i>						
61.	Техническая подготовка в баскетболе	1				
62.	Тактическая подготовка в баскетболе	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						

63.	Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо (в парах, в тройках, в группах).	1				
<i>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</i>						
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/
65.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
66.	Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки при падении на спину прыжком, при падении вперёд на бок кувырком, при падении вперед на руки прыжком	1				
<i>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</i>						
67.	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1				
68.	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
69.	Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки в том числе в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты	1				

	падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, со связанными ногами и иные) и на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала)					
<i>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</i>						
70.	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1				
71.	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
72.	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения	1				
<i>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</i>						
73.	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1				
74.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м. Контрольный зачёт.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770 /
<i>Модуль «Самбо»</i>						
75.	Технические действия самбо в положении стоя: бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги	1				
<i>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</i>						
76.	Тренировочные игры по баскетболу	1				

77.	Тренировочные игры по баскетболу	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
78.	Технические действия самбо в положении стоя: бросок через бедро, бросок через спину.	1				
<i>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</i>						
79.	Техника судейства игры баскетбол	1				
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность						
<i>Модуль «Спортивные игры». Волейбол</i>						
80.	Техническая подготовка в волейболе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580 /
<i>Модуль «Самбо»</i>						
81.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Технические действия самбо в положении стоя: бросок передняя подножка, бросок боковая подсечка	1				
<i>Модуль «Спортивные игры». Волейбол</i>						
82.	Тактическая подготовка в волейболе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648 /
83.	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
84.	Технические действия самбо в положении стоя: бросок захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, бросок зацепом голенью изнутри, бросок подхвата под две ноги.	1				
<i>Модуль «Спортивные игры». Волейбол</i>						

85.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю). Контрольный зачёт.	1	1			
86.	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/
<i>Модуль «Самбо»</i>						
87.	Технические действия приёмов самозащиты – освобождение от захватов двумя руками – спереди, сзади, сбоку – руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног. Технические действия приёмов самозащиты – освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук.	1				
<i>Модуль «Спортивные игры». Волейбол</i>						
88.	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1				
89.	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/
<i>Модуль «Самбо»</i>						
90.	Технические действия приёмов самозащиты – освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом – спереди, сзади, сбоку	1				
<i>Модуль «Спортивные игры». Волейбол</i>						
91.	Развитие выносливости	1				

99.	Тактическая подготовка. Игры-задания.	1				
<i>Модуль «Спортивные игры». Волейбол</i>						
100.	Тренировочные игры по волейболу	1				
101.	Техника судейства игры волейбол	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
102.	Тактическая подготовка. Игры-задания.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	0		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
Здоровый образ жизни современного человека						
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Адаптация организма и здоровье человека	1				
2.	Здоровый образ жизни современного человека	1				
Модуль «Самбо»						
3.	Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития	1				
Здоровый образ жизни современного человека						
4.	Определение индивидуального расхода энергии	1				
5.	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1				
Модуль «Самбо»						
6.	Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.	1				
Здоровый образ жизни современного человека						
7.	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1				
8.	Физическая культура и продолжительность жизни	1				

	человека					
<i>Модуль «Самбо»</i>						
9.	Дневник самбиста (планирование, самоанализ, самоконтроль).	1				
Раздел 1. Знания о физической культуре						
<i>Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой</i>						
10.	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1				
11.	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
12.	Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо.	1				
<i>Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой</i>						
13.	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1				
14.	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
15.	Основы прикладного самбо и его значение.	1				
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности						
<i>Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни</i>						
16.	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1				

17.	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
18.	Антидопинговые правила и программы в самбо.	1				
<i>Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни</i>						
19.	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1				
20.	Синхрोगимнастика «Ключ»	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
21.	Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.	1				
<i>Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни</i>						
22.	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1				
23.	Банные процедуры	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
24.	Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности.	1				
<i>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»</i>						
25.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
26.	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных	1				

	требований комплекса ГТО.					
<i>Модуль «Самбо»</i>						
27.	Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.	1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
28.	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1				
29.	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
30.	Правила личной гигиены, требования к спортивной экипировке для занятий самбо.	1				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
31.	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1				
32.	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
33.	Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.	1				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
34.	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1				

35.	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Контрольный зачёт.	1	1			
Модуль «Самбо»						
36.	Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.	1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
Модуль «Спортивные игры». Футбол						
37.	Техническая подготовка в футболе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/
38.	Тактическая подготовка в футболе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/
Модуль «Самбо»						
39.	Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению.	1				
Модуль «Спортивные игры». Футбол						
40.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1				
41.	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1				
Модуль «Самбо»						

42.	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо.	1				
<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол</i>						
43.	Развитие выносливости средствами игры футбол. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м. Контрольный зачёт.	1	1			
44.	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/
<i>Модуль «Самбо»</i>						
45.	Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.	1				
<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол</i>						
46.	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4974/
47.	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				

<i>Модуль «Самбо»</i>						
48.	Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.	1				
<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол</i>						
49.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1				
50.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м. Кросс на 3 км или 5 км. Контрольный зачёт.	1	1			
<i>Модуль «Самбо»</i>						
51.	Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	1				
<i>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</i>						
52.	Техническая подготовка в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/
53.	Тактическая подготовка в баскетболе	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
54.	Комплексы упражнений для развития физических качеств	1				

	(ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).					
<i>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</i>						
55.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/
56.	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/
<i>Модуль «Самбо»</i>						
57.	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки самбиста: общеподготовительные упражнения (ОРУ, упражнения со снарядами, на снарядах из других видов спорта (легкая и тяжелая атлетика, гимнастика)	1				
<i>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</i>						
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Контрольный зачёт.	1	1			
59.	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3844/
<i>Модуль «Самбо»</i>						

60.	Специально-подготовительные упражнения (имитационные, в том числе прыжковые, упражнения на специальных тренажерах)					
<i>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</i>						
61.	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/
62.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/
<i>Модуль «Самбо»</i>						
63.	Специально-подготовительные упражнения. Модернизированные спортивные игры (элементы баскетбола, гандбола, футбола, регби), проводимые с учетом специализации самбо, основные соревновательные упражнения.	1				
<i>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</i>						
64.	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/
65.	Тренировочные игры по баскетболу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/
<i>Модуль «Самбо»</i>						
66.	Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо (в	1				

	парах, в тройках, в группах).					
<i>Модуль «Спортивные игры». Волейбол</i>						
67.	Техническая подготовка в волейболе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/
68.	Тактическая подготовка в волейболе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/
<i>Модуль «Самбо»</i>						
69.	Технические действия самбо в положении стоя: бросок через бедро, бросок через спину.	1				
<i>Модуль «Спортивные игры». Волейбол</i>						
70.	Общefизическая подготовка в волейболе	1				
71.	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
72.	Технические действия самбо в положении стоя: бросок передняя подножка, бросок боковая подсечка	1				
<i>Модуль «Спортивные игры». Волейбол</i>						
73.	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Контрольный зачёт.	1	1			
74.	Развитие координационных способностей средствами игры	1				

	волейбол					
<i>Модуль «Самбо»</i>						
75.	Технические действия самбо в положении стоя: бросок захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, бросок зацепом голенью изнутри, бросок подхвата под две ноги.	1				
<i>Модуль «Спортивные игры». Волейбол</i>						
76.	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1				
77.	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/
<i>Модуль «Самбо»</i>						
78.	Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки при падении на спину прыжком, при падении вперёд на бок кувырком, при падении вперед на руки прыжком	1				
<i>Модуль «Спортивные игры». Волейбол</i>						
79.	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/
80.	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/

<i>Модуль «Самбо»</i>						
81.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки в том числе в усложнённых условиях.	1				
<i>Модуль «Спортивные игры». Волейбол</i>						
82.	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/
83.	Тренировочные игры по волейболу	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
84.	Технические действия самбо в положении стоя: бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги.	1				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность						
<i>Модуль «Атлетические единоборства»</i>						
85.	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1				
86.	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
87.	Технические действия самбо в положении лёжа. варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку,	1				

	перегибая руку через бедро.					
<i>Модуль «Атлетические единоборства»</i>						
88.	Техника стоек в атлетических единоборствах	1				
89.	Техника захватов в атлетических единоборствах	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
90.	Технические действия приёмов самозащиты – освобождение от захватов в стойке и положении лёжа: от захватов одной рукой.	1				
<i>Модуль «Атлетические единоборства»</i>						
91.	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1				
92.	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
93.	Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты	1				
<i>Модуль «Атлетические единоборства»</i>						
94.	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1				
95.	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
96.	Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты	1				

<i>Модуль «Атлетические единоборства»</i>						
97.	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1				
98.	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1			
<i>Модуль «Самбо»</i>						
99.	Тактическая подготовка. Игры-задания.	1				
<i>Модуль «Атлетические единоборства»</i>						
100.	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1				
101.	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1				
<i>Модуль «Самбо»</i>						
102.	Тактическая подготовка. Игры-задания.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение».

Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Лях В. М. Физическая культура. 10-11 классы. Методические рекомендации.

М.: Просвещение, 2022г. - 185с.

Матвеев А. П. Уроки физической культуры. 10-11 классы. Методические

рекомендации. М.: Просвещение, 2021г. - 91с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru>