

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от « 31 » 08 2021 года протокол № 1
Председатель пед.совета
_____ И.К.Кондратенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) начальное общее, основное общее, среднее
общее образование, 10-11кл

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 204 часов

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы
Герасименко Александр Александрович, учитель физической
культуры, МБОУ СОШ №20, Головки Ольга Иосифовна, учитель физической
культуры, МБОУ СОШ №20, Кондратенко Анатолий Андреевич, учитель
физической культуры, МБОУ СОШ №20,

ФИО (полностью), должность (краткое наименование организации)

Программа разработана в соответствии ФГОС СОО
с учетом 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. Одобрено решением
РУМО (протокол № 3 от 07.07.2021 г.).

Примерной рабочей программы «Физическая культура» 10-11 классы,
предметной линии учебников В.И.Ляха, М: «Просвещение», 2019 год.

с учетом УМК Учебник: Физическая культура 10-11 классы автор М.Я.
Виленский «Просвещение» 2015г.

(указать автора. издательство, год издания)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом и направлена решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения **позволяет** максимально быстро добиться желаемого результата по популяризации самбо, вовлечение обучающихся в мир Самбо в рамках Всероссийского образовательного проекта «Самбо в школу».

Программа учебного Модуля «Самбо» разработана в соответствии с: Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009г. №373

(вред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015г. №1576);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010г. №1897 (вред. Приказа Минобр науки России от 31.12.2015 №1577);

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 №1578);

«Всероссийская федерация «Самбо», исполнительный директор международной федерации Самбо (ФИАС), Ломакиной Е.В.–руководителя ресурсного центра инновационного развития физического воспитания ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. №3/16).

Модуль Самбо представлен двумя подразделами «Гимнастика» и «Самбо»

Примерное распределение учебного времени по модулям программы на уровнях среднего образования.

Распределение учебного времени по модулям и разделам программы.

Блоки	Модули	Разделы	Ко-во часов 10-11кл.	
Основные направления воспитательного действия	Модуль 1		В течении урока	
Основы знаний о физической культуре	Модуль 2	теория	8	8
Обязательная часть	Модуль 3 Спортивные игры	футбол	16	16
		Баскетбол		
	Модуль 4 Самбо	гимнастика	34	34
		самбо		
Модуль 5	лёгкая атлетика	20	20	

Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 6	кроссовая подготовка	8	8
	Модуль 7 Спорт игры	волейбол	16	16
Общее количество часов в год			102	102

Программа учебного модуля самбо разработана на 34 учебные недели в год по годам обучения с 10 по 11 класс:

В основном содержании модуля подраздела самбо «Самозащита» на уровне среднего общего образования включено повторение и усложнение специально-подготовительных упражнений, ознакомление с приёмами самостраховки на твёрдом покрытии, совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, ознакомление и разучивание приёмов самозащиты, тактическая подготовка.

В программе модуля самбо при распределении содержания учебного материала использован рекомендуемый минимум объёма программы на различных этапах прохождения учебного материала из федеральной примерной программы.

Объём программы минимум для начала занятий по самбо на различных этапах (классах) прохождения учебного материала

Место Модуля «Самбо» в предметной области «Физическая культура»: в рамках 3 часа из расчёта 3 часов в неделю уроков физической культуры. Общее число часов, отведённых на изучение учебного модуля «Самбо»: на уровне среднего общего образования на учебный модуль «Самбо» отведено 68 часов, их них:

10 класс – 34 часа;

11 класс – 34 часа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ
«САМБО» В АМКАХ 3-ГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ ПО УЧЕБНОМУ
ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции, и личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Воспитательная деятельность.

1. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры отечественных спортсменов-олимпийцев;

2.Гражданское воспитание

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб

учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности формируется на каждом уроке; организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи, в том числе деление учащихся на разноуровневые группы, распределение функций во время работы в группе;

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей

готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

4. Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание)

создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;

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

5. Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания)

готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

проведение опытов с элементами исследования, мини-исследований которые формируют познавательную деятельность, способствуют развитию межличностных отношений.

проведение виртуальных экскурсий, презентаций, представление произведений собственного сочинения, проведение мастер-классов позволяют учащимся реализовать себя в новых направлениях, мотивировать на изучение предмета.

проведение предметных недель формируют познавательную активность, способствуют развитию межличностных отношений.

иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

б. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через создание проблемных ситуаций, подборов текстов, обсуждении событий, двигательную активность;

использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;

содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;

8. Экологическое воспитание

готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/ не успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное,

дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и на оборот;
- владеть культурой активного использования информационно-поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; (Примечание: рекомендуется данный пункт использовать в соответствии с локальным актом ОО)
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» В РАМКАХ 3-ГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЗНАЧЕНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.

Из истории физической культуры. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для

формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Раздел Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Раздел Кроссовая подготовка

В бесснежных регионах лыжную подготовку заменяем кроссовой подготовкой.

Планируя уроки по кроссовой подготовке, особое внимание необходимо уделить развитию выносливости к работе умеренной интенсивности и равномерному пробеганию длинных отрезков дистанции. Нередко бывает, что отдельным ученикам непосильна не длина дистанции, а темп бега. Им гораздо легче пробежать медленно 1—2 км, чем быстро 300—500 м, поэтому планируя на уроках задания в беге на местности, учитель должен предусмотреть постепенное увеличение дистанций от урока к уроку, с учетом подготовленности каждого школьника и дифференцированной нагрузки для мальчиков и девочек. Критерий правильности нагрузки в беге — частота пульса. На первых уроках кроссовой подготовки она должна быть в пределах 130 ударов в минуту с постепенным повышением до 150 ударов в минуту. Такой режим нагрузки повышает работоспособность сердца, укрепляет сердечную мышцу, способствует лучшему кровоснабжению органов. Пульс проверяется в движении после пробегаания половины дистанции и не позже 6—10 с по окончании бега. По восстановлению пульса можно судить о приспособляемости организма к беговым нагрузкам. При обучении кроссовому бегу полезно применять подвижные игры типа «Кто лучше?», «Какая команда лучше?» и эстафеты — по кочкам, с прыжками через вертикальные и горизонтальные препятствия и др. При проведении эстафет учитывается не только быстрота, но и качество выполнения задания. Выполнение общеразвивающих упражнений, которые обеспечили бы общее «разогревание» мышечно-связочной системы, активизировали деятельность других систем, повысили общую работоспособность. Упражнения выполняются в такой последовательности: ходьба, легкий бег, серии простейших подскоков — для общего воздействия; наклоны, маховые движения руками, вращения туловища, маховые движения ногами и др. — для увеличения подвижности в суставах (важно учесть, что подготовку к бегу для большего воздействия начинают с упражнений на увеличение подвижности плечевых суставов и рук, затем туловища и в последнюю

очередь ног); приседания, выпады, прыжки вверх из приседа — для укрепления больших групп мышц. Выполняются прыжки сериями (на одной ноге, на обеих, с ноги на ногу и др.) и медленный бег (1—3 мин). Необходимо уделять большое внимание укреплению связочно-суставного аппарата стопы, так как при беге и преодолении естественных препятствий она несет большие нагрузки. С этой целью используют повороты и вращения стопы, пережат с пятки на носок, упражнения со скакалкой, стоя передней частью стопы на возвышении, поднимание на носках с последующим опусканием пяток до опоры; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы и т. д.

Формирование навыков и умений в передвижении на пересеченной местности различного рельефа; развитие выносливости к работе умеренной интенсивности. Привести организм в исходное состояние (лучше в темпе спокойной ходьбы). Как в процессе прохождения дистанции научить школьников передвигаться в заданном темпе?

Раздел «Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника.

Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Раздел «Волейбол».

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Раздел «Гимнастика».

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост.

Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемахом ногами под перекладиной в вис согнувшись—поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя)—разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади—отпуская руки, шагом в перед основная стойка.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры-задания с использованием строевых упражнений: «Становись разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».

Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Раздел «Самбо(введение)».

Специально подготовительные упражнения Самбо.

Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на боку кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упор на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (с наружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Упражнения для подготовки к броскам. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры задания и учебные схватки на выполнение из изученных выведений из равновесия.

***Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса готов к труду и
обороне (ГТО.)***

Для каждой возрастной группы согласно Положения ВФСК «ГТО» определены виды испытаний (тесты). Следуя принципу добровольности сдачи нормативов ГТО любой учащийся получит возможность выполнить нормативы и получить «золотой», «серебряный» или «бронзовый» знаки отличия ВФСК «ГТО».. См. Приложение к Указу Президента РФ «О ВФСК «ГТО».

Характеристика контрольно-измерительных материалов.

Включает в себя систему контролирующих материалов, позволяющих оценить качественные и количественные показатели физической подготовленности (положительная динамика), а также уровень сформированности теоретических знаний подготовленности обучающихся (в виде письменной итоговой работы, в форме защиты индивидуального проекта и т.д.)

Тематическое планирование

10 класс					
Раздел		Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
Физическая культура как область знаний (4 часа)					
Знания о физической культуре	1	Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители России. Успехи российских самбистов на международной арене. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.	1	Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев, и олимпийском движении в целом. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.	3,5
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	2	Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Здоровый образ жизни человека. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. Классификация	1 1	Знать и понимать взаимосвязь физических качеств с физической подготовленностью. Знать классификацию и кратко характеризовать гимнастические упражнения и их значение для здоровья и развития человека. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Иметь представление о технике Самбо. Уметь анализировать технику физических	5,6

		<p>гимнастических упражнений и их значение для здоровья и развития человека. Страховка и помощь во время занятий.</p> <p>Техника безопасности профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнении по показу, объяснению и описанию.</p>		упражнений.	
<i>Физическая культура человека</i>		<i>В процессе урока</i>			
		<p>Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.</p> <p>Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Понятие о спортивной этике и</p>		<p>Знать и понимать взаимные связи между развитием двигательных качеств и психических процессов.</p> <p>Знать и применять в повседневной жизни организационные основы Занятий физкультурно-оздоровительной деятельности требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p> <p>Знать и соблюдать этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении.</p> <p>Знать и развивать в процессе повседневной жизни морально-волевые качества</p>	6,7

		<p>взаимоотношениях между людьми.</p> <p>Воспитание морально - волевых</p> <p>Качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.</p>				
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>						
Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных Физических качеств.	2	<p>Режим дня и личная гигиена.</p> <p>Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре(с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).</p> <p>Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.</p> <p>Контроль физической нагрузки и ее регулирование во</p>	1	<p>Уметь составлять и выполнять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности.</p> <p>Выполнять контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК«ГТО». Уметь составлять и выполнять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности.</p> <p>Выполнять контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК«ГТО».</p>	1	

	<p>время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Режим дня и личная гигиена. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Составление и проведение самостоятельных</p>			
--	---	--	--	--

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика	20	<p><i>Овладение техникой бега</i></p> <p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p><i>Овладение техникой метания малого мяча</i></p>	8 6 6	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.</p> <p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.</p>	2,5,6
Самбо	7	<p>Приёмы самостраховки (варианты) .</p> <p>Удержание (варианты).</p> <p>Перевороты (варианты)+ выведение из равновесия (варианты)</p> <p>Болевые приёмы</p> <p>Выведение из равновесия</p>	1 1 1 2 2	<p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.</p> <p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.</p>	
Гимнастика с	21	<i>Организующие команды и</i>		Различают строевые команды, чётко выполняют	2,5,6

элементами акробатики		<p><i>приемы</i></p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений</i></p> <p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i></p> <p><i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p><i>Освоение акробатических упражнений</i></p> <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i></p>		<p>строевые приёмы</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>	
Самбо	13	<p>Приёмы самостраховки (варианты) .</p> <p>Удержание (варианты).</p> <p>Перевороты (варианты)+ выведение из равновесия (варианты)</p> <p>Болевые приёмы</p> <p>Выведение из равновесия</p> <p>Броски захватом ног.</p> <p>Подножки.</p> <p>Подсечки.</p> <p>Зацепы.</p> <p>Через голову</p> <p>Через бедро</p> <p>Через спину</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.</p> <p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.</p> <p><i>Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</i></p> <p><i>Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.</i></p> <p><i>Уметь быстро координировать движения в соответствии с</i></p>	

Спортивные игры 16					
<i>Баскетбол</i>	8	Стойки, перемещения, передачи.	3	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов .Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	1,5,6
		Ведение мяча, броски	5		
<i>Самбо</i>	3	Броски захватом ног.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	
		Подножки.	1		
		Подсечки	1		
<i>Футбол</i>	8	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.		Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	1,5,6

<i>Самбо</i>	3	Удары по воротам. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка	1 1 1	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.	
		Приёмы самостраховки (варианты)		. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной	
		Подножки. Подсечки)			
<i>Волейбол</i>	16	Передвижения, прием и передача.		Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.	1,5,6

Самбо	5	<p>Нападающий удар. Подачи</p> <p>Приёмы самостраховки (варианты)</p> <p>Перевороты (варианты)+ выведение из равновесия (варианты)</p> <p>Зацепы.</p> <p>Через голову</p> <p>Через бедро</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной</p>	
Кроссовая подготовка	8			<p>Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ. Моделируют технику освоенных приёмов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p>Объясняют значение закаливания воздухом для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время таких занятий</p>	5,6

Самбо	3	Броски захватом ног. Подножки. Подсечки.	1 1 1	<p><i>Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</i></p> <p><i>Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.</i></p> <p><i>Уметь быстро координировать движения в соответствии с</i></p>	
ИТОГО		102			

Тематическое планирование

11 класс					
Раздел		Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
Физическая культура как область знаний (4 часа)					
Знания о физической культуре	1	Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители России. Успехи российских самбистов на международной арене. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.	1	Знать и уметь презентовать успехивыдающихся отечественных спортсменов олимпийцев, и олимпийскомдвигении в целом. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и пониматьзначимость Самбо в период Великой Отечественной войны.Идентифицировать наивысшиедостижения самбистов как успех России намеждународной арене.	3,5
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	2	Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Здоровый образ жизни человека. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. Классификация гимнастических упражнений и их значение для здоровья и развития человека. Страховка и помощь во время	1 1	Знать и понимать взаимосвязь физических качеств с физической подготовленностью. Знать классификацию и краткохарактеризовать гимнастические упражнения их значение для здоровья и развития человека. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактикитравматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Иметь представление о технике Самбо. Уметь анализировать технику физических упражнений.	5,6

		занятий. Техника безопасности профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнении по показу, объяснению и описанию.			
<i>Физическая культура человека</i>		<i>В процессе урока</i>			
		Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий		Знать и понимать взаимные связи между развитием двигательных качеств и психических процессов. Знать и применять в повседневной жизни организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельности требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Знать и соблюдать этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении. Знать и развивать в процессе повседневной жизни морально-волевые качества	6,7

	<p>признакам, самочувствию).</p> <p>Режим дня и личная гигиена.</p> <p>Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития физической подготовленности).</p> <p>Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.</p> <p>Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p> <p>Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>			
<p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i></p>				

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика	20	<p><i>Овладение техникой бега</i></p> <p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p><i>Овладение техникой метания малого мяча</i></p>	8	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.</p> <p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.</p>	2,5,6
Самбо	7	<p>Приёмы самостраховки (варианты) .</p> <p>Самозащита от захватов двумя руками (руки, одежда, ноги)</p> <p>Самозащита от захватов рукой (руки, одежда, ноги)</p> <p>Болевые приёмы</p> <p>Выведение из равновесия</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p>		
Гимнастика с элементами	21	<i>Организующие команды и приемы</i>		<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>	2,5,6

акробатики		<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений</i></p> <p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i></p> <p><i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p><i>Освоение акробатических упражнений</i></p> <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i></p>		<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>	
Самбо	13	<p>Приёмы самостраховки (варианты).</p> <p>Самозащита от захватов рукой (руки, одежда, ноги)</p> <p>Самозащита от захватов двумя руками (руки, одежда, ноги)</p> <p>Болевые приёмы</p> <p>Выведение из равновесия</p> <p>Броски захватом ног.</p> <p>Подножки.</p> <p>Подсечки.</p> <p>Зацепы.</p> <p>Через голову</p> <p>Через бедро</p> <p>Через спину</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.</p> <p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.</p> <p><i>Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</i></p> <p><i>Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.</i></p> <p><i>Уметь быстро координировать движения в соответствии с</i></p>	
Спортивные игры 16					

Самбо	3	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка		<p>техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.</p>	
		Приёмы самостраховки (варианты)	1		
		Подножки. Подсечки)	1 1		<p>. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной</p>

<p><i>Волейбол</i></p>	<p>16</p>	<p>Передвижения, прием и передача.</p> <p>Нападающий удар. Подачи</p>		<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p>1,5,6</p>
<p><i>Самбо</i></p>	<p>5</p>	<p>Приёмы самостраховки (варианты)</p> <p>Перевороты (варианты)+ выведение из равновесия (варианты)</p> <p>Зацепы.</p> <p>Через голову</p> <p>Через бедро</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной</p>	
<p>Кроссовая подготовка</p>	<p>8</p>			<p>Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ. Моделируют технику освоенных приёмов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p>Объясняют значение закаливания воздухом для укрепления здоровья и для развития физических</p>	<p>5,6</p>

Самбо	3	Броски захватом ног.	1	способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время таких занятий <i>Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с</i>
		Подножки.	1	
		Подсечки.	1	
		ИТОГО	102	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения
учителей физической культуры и технологии

от « 25 » 08 2021г. № 1

_____ О.И.Головко

« 25 » 08 2021г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ С.В.Чумаченко

«26» 08 2021г.