

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Динской район «Средняя
общеобразовательная школа №6 имени Кирилла Васильевича Россинского»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
Саевская А.К.
Протокол №1
от 26.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Кузнецова Ю. А.
от 27.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Решением педагогического
совета протокол №1
от 28.08.2024 г.
Директор Литвиненко О.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета «Физическая культура» для 10 – 11 классов

ст. Пластуновская, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

с учетом УМК Учебник: «Физическая культура 10-11классы». Автор: В.И.Лях. Москва

«Просвещение», 2018, 2019 г.

Примерная рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 10—11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе, составляет 204 часов (3 часа в неделю в каждом классе). На вариативные модули отводится 64 часа из общего объёма

(1 час в неделю в каждом классе). Программа модуля самбо разработана на основе программы авторов Федеральной программы проекта «Самбо в школу», который предполагает введение самбо 3 часом при 3 часах в неделю (приказ МОНИМПКК №1516 от 29.06.2022 «О реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в 2022-2023 г.»)

Вариативные модули Примерной рабочей программы, включая и модуль «Базовая физическая подготовка», могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности¹.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять раздел «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры».

В свою очередь тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ОСНОВЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части гражданского воспитания должны отражать:

- 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 школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

- 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.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- 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.

В части эстетического воспитания должны отражать:

- 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;

— убеждённость 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.

В части физического воспитания должны отражать:

— 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.

В части трудового воспитания должны отражать:

— 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.

В части экологического воспитания должны отражать:

— 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.

В части ценностей научного познания должны отражать:

— 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

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- 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;

2) базовые исследовательские действия:

- 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;

3) работа с информацией:

- 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.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

- 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;

2) совместная деятельность:

- 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.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- 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;

2) *самоконтроль*:

- 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;

3) *принятие себя и других*:

- 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.

2. Содержание учебного предмета

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

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

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания темы «Самбо». Данный раздел программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие,

вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. (Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей (протокол от 08.04.2015года №1/15).

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

Упражнения оздоровительной направленности, специально подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и самостраховки, основ базовой техники вида спорта «Самбо», не требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом) проводятся в естественных условиях на открытых спортивных площадках. Это упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; подводящие упражнения техники вида спорта «самбо»: удержания, выведения из равновесия, подножки, подсечки; направленные игры-задания и подвижные игры.

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

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

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

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

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

1. Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

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

2.Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

3.Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

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

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

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, кроссовый бег

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

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

Баскетбол:

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

-Совершенствование ловли и передачи мяча

-Совершенствование техники ведения мяча

-Совершенствование техники бросков мяча

Броски мяча –контрольный урок

Совершенствование техники защитных действий

Командно-тактические действия: Совершенствование тактики игры:

-Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении

-Индивидуальные, групповые и командные тактические действия и защите

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

-Овладение игрой

-игра по правилам.

Волейбол:

Технические приемы:

-ТБ при занятиях волейболом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения;

- варианты техники приема; передачи мяча;

-варианты техники подачи мяча;

- варианты техники приема; передачи и подачи мяча;

- варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий:

-совершенствовать одиночное блокирование нападающих ударов страховка.

Совершенствовать парное блокирование нападающих ударов страховка

Командно-тактические действия:

Совершенствование тактики игры

-Индивидуальные, групповые тактические действия при нападении

-командные тактические действия при нападении

-Индивидуальные, групповые тактические действия при защите

-Командные тактические действия при защите

Овладение игрой: Игра по правилам волейбола

Гандбол:

Технические приемы:

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

-Совершенствование техники ведения и бросков мяча

-Совершенствование техники защитных действий

Командно-тактические действия

Футбол:

Технические приемы:

- ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения
- Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча
- Совершенствование техники ведения мяча
- Совершенствование техники защитных действий
- Командно-тактические действия

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

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

Самбо «Самозащита».

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка.

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

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

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

№ п / п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по годам обучения	
			10 класс	11 класс
1.	Физическая культура и здоровый образ жизни	8	4	4
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	4	4
3.	Физическое совершенствование:	188	94	94
3. 1	Лёгкая атлетика	28	14	14
3. 2	Кроссовая подготовка	20	10	10
3. 3	Гимнастика с элементами акробатики	24	12	12
3. 4	Спортивные игры:	62	31	31
3. 5	Баскетбол	18	9	9
3. 6	Волейбол	10	5	5
3.	Гандбол	10	5	5

7				
3 · 8	Футбол	10	5	5
3 · 9	Самбо « Самозащита»	68	34	34
	ИТОГО:	204	102	102

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

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

3.Тематическое планирование

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов по классам		Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
			10 класс	11 класс	
1.Физическая культура и здоровый образ жизни	8	Современные оздоровительные системы физического воспитания Формы организации занятий физической культурой	1		Анализировать факторы, от которых зависит здоровье. Проводить доказательство пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений
		Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	1		Раскрывать понятие физическая нагрузка, характеризовать объем и интенсивность физической нагрузки.
		Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности		1	Раскрывать негативные последствия неправильной организации режима дня, ограниченной двигательной активности.
		Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>	1		Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями, при проведении соревнований
		Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при		1	

		выполнении нормативов ВФСК «ГТО»			Знать историю и современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
		Современное состояние физической культуры и спорта в России. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России	1		
		Возможности системы Самбо как основы самозащиты. Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне		1	Знать и осознавать понятие о необходимой обороне, о правомерности применения приемов Самбо. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России
		Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья		1	Раскрывать цели и назначения статей Конституции и федеральных законов «О физической культуре и спорте».
2.Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	Оздоровительные системы физического воспитания.	1	1	Характеризовать правила организации проведения самостоятельных занятий. Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Выполняют тесты ВФСК «ГТО». Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения. Самостоятельно осваивать упражнения с
		Современные фитнес-программы	1	1	
		Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности	1	1	

		Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег	1	1	различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы и подбирать дозировку. Осуществлять контроль за физической нагрузкой во время выполнения этих занятий.
3. Физическое совершенствование:	188	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:	94	94	
		Легкая атлетика	14	14	
		<i>Бег на короткие дистанции</i>	4	4	
		Бег на короткие дистанции с низкого старта Бег на короткие дистанции(до 80м) ВФСК «ГТО» Бег на короткие дистанции (100м)-контрольный урок ВФСК «ГТО» Челночный бег 3х10м			Описывают и демонстрируют технику выполнения беговых упражнений.
		<i>Прыжки и прыжковые упражнения</i>	6	6	

		Прыжок в длину с места-контрольный урок ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»-контрольный урок			Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность ее выполнения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.
		<i>Метание</i>	4	4	
		Метание гранаты на дальность с разбега. Совершенствовать метание гранаты на дальность с разбега. Метание гранаты на дальность с разбега-контрольный урок ВФСК «ГТО»			Описывать технику малого мяча на точность по мишени, метание учебной гранаты на дальность. Анализировать правильность выполнения упражнения, находить ошибки и способы их исправления.
		Кроссовая подготовка	10	10	
		Чередование ходьбы и бега. Длительный бег. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег по пересеченной местности.	10	10	Уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге. выявлять и устранять характерные ошибки.

		Кроссовый бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег группой в равномерном и переменном темпе.			
		Гимнастика с элементами акробатики	12	12	
		<i>Строевые упражнения и перестроения</i>	2	2	Различать строевые команды. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений
		<i>Общеразвивающие упражнения</i>	1	1	
		<i>Висы и упоры</i>	2	2	Знать терминологию и демонстрировать различные варианты висов и упоров
		<i>Опорные прыжки</i>	3	3	Знать терминологию и демонстрировать вариант опорного прыжка
		Акробатические упражнения и комбинации Наклон вперед ВФСК «ГТО»(см)	4	4	Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию. Анализировать правильность выполнения упражнения, знать правила составления комбинации. Демонстрировать акробатическую комбинацию.
		Спортивные игры	31	31	
		Баскетбол	9	9	
		-Совершенствование ловли и	1	1	Использовать игру как средство для активного

		передачи мяча	2	2	отдыха. Выполнять все правила соревнований. Описывать технику выполнения баскетбольных элементов. Демонстрировать технику баскетбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры.
		-Совершенствование техники ведения мяча	2	2	
		-Совершенствование техники бросков мяча	1	1	
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом			
		-Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении	1	1	
		-Индивидуальные, групповые и командные тактические действия и защите	1	1	
		-Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	1	
		Волейбол	5	5	

		- Варианты техники приема, передачи, подач мяча;	1	1	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований. Описывать технику выполнения волейбольных элементов. Демонстрировать технику волейбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры. Демонстрировать на практике тактику игры, групповое, командное взаимодействие
		-Подачи мяча	1	1	
		- Варианты нападающего удара через сетку;	1	1	
		Комбинации из освоенных элементов передвижений и технических действий	1	1	
		-Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите	1	1	
		Гандбол	5	5	
		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	1	Знать правила игры и историю ее появления. Описывать технику выполнения гандбольных элементов. Демонстрировать технику гандбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры.
		Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с	1	1	

		сопротивлением защитника. (в различных построениях)	1	1	
		Способы ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	1	
		Командные тактические действия в защите и нападении Действия против игрока без мяча и с мячом. (Перехват, выбивание, вырывание)	1	1	
		Футбол	5	5	
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1	1	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований. Описывать технику футбольных элементов. Демонстрировать технику футбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры.
		Варианты ударов по мячу ногой, головой. Варианты остановок мяча.	1	1	
		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	1	
		Действия против игрока без мяча и с мячом	1	1	
		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	1	
		4. Самбо «Самозащита».	34	34	
		Общая и специальная физическая подготовка			Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по

	Т.Б.Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки (Самостраховка и.п. – основная стойка. Падение вперёд на бок кувырком. Самостраховка и.п. – основная стойка. Падение вперед на руки прыжком)	1	1	изучению Самбо. Общая и специальная физическая подготовка Уметь самостоятельно выполнять общефизические упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости и координации движений. Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки. Техническая подготовка. Демонстрировать самостоятельное выстраивание индивидуального плана и его выполнение по совершенствованию техник изученных на предыдущем этапе.
	Техническая подготовка.			
	Закрепление приёмов Самбо изученных на предыдущих этапах подготовки	1	1	
	Совершенствование приёмов Самбо изученных на предыдущих этапах подготовки	1	1	Уметь выполнять технику самозащиты освобождение от захватов в стойке и положении лежа.
	Закрепление бросков Самбо изученных на предыдущих этапах подготовки	1	1	
	Совершенствование бросков Самбо изученных на предыдущих этапах подготовки	1	1	Уметь правильно оценивать ситуацию (степень риска) по необходимости применения техники самозащиты
	Закрепление различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении	1	1	
	Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в	1	1	

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

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

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

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

Сокращенные слова и терминология по физической культуре:

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

П/И – подвижная игра

ТБ- техника безопасности

ОТ –охрана труда

ЧСС – частота сердечных сокращений

ФК – физическая культура

ОФП – общая физическая подготовка

ФВ – физическое воспитание

ФП – физическая подготовка

ФР – физической развитие

ОИ – олимпийские игры

Ч/Б – челночный бег

М-мальчики

Д –девочки

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