

Краснодарский край, Динской район, станица Динская  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования Динской район  
«Средняя общеобразовательная школа № 2  
имени Александра Васильевича Суворова»

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 30 августа 2023 года протокол №1  
Председатель \_\_\_\_\_ Н.М. Дмитренко

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

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

Количество часов 204 часа

Учитель: Николай Михайлович Дмитренко, учитель физической культуры МАОУ СОШ №2 им.А.В.Суворова

-Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО и ФОП СОО

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

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

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

### **Выпускник на базовом уровне научится:**

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

### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

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

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

### **Планируемые личностные результаты освоения ООП СОО предмета «Физическая культура»**

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

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

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

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

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

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

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

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

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

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

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

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

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Планируемые метапредметные результаты освоения ООП**

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

#### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

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

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

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

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

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

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### **2. Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

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

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

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

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

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

### **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

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

## **Нормативное правовое обоснование:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **2.Содержание учебного предмета**

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в то числе для детей с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>, 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 элементами акробатики:** акробатические упражнения и комбинации; стойка на руках, кувырок назад в полушпагат, длинный кувырок с разбега через препятствие, переворот боком. техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла (юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом). Упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка. Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине. Подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись сзади. Подтягивание(Ю) Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне(Д).

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

**Баскетбол:**

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

-Совершенствование ловли и передачи мяча

-Совершенствование техники ведения мяча

-Совершенствование техники бросков мяча

Броски мяча –контрольный урок

Совершенствование техники защитных действий

Командно-тактические действия: Совершенствование тактики игры:

-Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении

-Индивидуальные, групповые и командные тактические действия и защите

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

- Овладение игрой
- игра по правилам.

### **Волейбол:**

#### Технические приемы:

- ТБ при занятиях волейболом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения;

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

Совершенствование техники защитных действий:

- совершенствовать одиночное блокирование нападающих ударов страховка.

Совершенствовать парное блокирование нападающих ударов страховка

#### Командно-тактические действия:

Совершенствование тактики игры

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

Овладение игрой: Игра по правилам волейбола

### **Гандбол:**

#### Технические приемы:

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

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

Командно-тактические действия

### **Футбол:**

#### Технические приемы:

- ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча

- Совершенствование техники ведения мяча

-Совершенствование техники защитных действий  
Командно-тактические действия

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

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

**Самбо «Самозащита».**

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

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

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

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

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

**Тактическая подготовка.**

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

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

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

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по годам обучения	
			10 класс	11 класс
1.	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<b>8</b>	4	4
2.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>8</b>	4	4
3.	<b>Физическое совершенствование:</b>	<b>188</b>	<b>94</b>	<b>94</b>
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:	<b>62</b>	<b>31</b>	<b>31</b>
3.5	Баскетбол	18	9	9
3.6	Волейбол	10	5	5
3.7	Гандбол	10	5	5

3.8	Футбол	10	5	5
3.9	Самбо «Самозащита»	68	34	34
	<b>ИТОГО:</b>	<b>204</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

**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	
<b>1.Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	8	Современные оздоровительные системы физического воспитания Формы организации занятий физической культурой	1		Анализировать факторы, от которых зависит здоровье. Проводить доказательство пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений



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

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

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

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

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

		и командные тактические действия в нападении и защите			
		<b>Волейбол</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
		- 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	
		<b>Гандбол</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	

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

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



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

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

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

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

**Сокращенные слова и терминология по физической культуре:**

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

**П/И** – подвижная игра

**ТБ**- техника безопасности

**ОТ** –охрана труда

**ЧСС** – частота сердечных сокращений

**ФК** – физическая культура

**ОФП** – общая физическая подготовка

**ФВ** – физическое воспитание

**ФП** – физическая подготовка

**ФР** – физической развитие

**ОИ** – олимпийские игры

**Ч/Б** – челночный бег

**М**-мальчики

**Д** –девочки

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

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения

учителей физической культуры

и МАОУ СОШ №2 им. А.В.Суворова

от \_\_\_29.08.2022 года №1

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ В.В.Курило

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Р.В.Овсяникова

\_\_\_30.08.2022 года

