

Муниципальное образование Курганинский район  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №12  
ст-цы Михайловской имени И.С. Лазаренко

Утверждено  
решением педагогического совета  
от 30 августа 2021 года  
протокол № 1.  
Председатель педсовета  
\_\_\_\_\_ Д.В. Ерыгин

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

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

Количество часов 136

Учителя: Згонников Виктор Николаевич, Козлов Владимир Николаевич.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10. 2009 г. № 373), примерной программой с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо». Физическая культура. (для 10-11 классов образовательных организаций). Краснодарский край 2021г. Авторы: Копач А.А., Деревщук Д.В.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897**) данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Разработанная рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

#### ***1. Патриотического воспитания:***

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

## ***2.Гражданского воспитания:***

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

## ***3.Духовно-нравственного воспитания:***

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

## ***4.Эстетического воспитания:***

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

## ***5.Ценности научного познания:***

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и

читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

#### ***6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:***

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### ***7. Трудового воспитания:***

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

#### ***8. Экологического воспитания:***

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

## Метапредметные результаты

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны отражать:

### *1. **Овладение универсальными познавательными действиями.***

#### Базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов

(явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

#### Базовые исследовательские действия:

формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;

обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования; проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи; прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

#### Работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев; выбирать, анализировать, систематизировать и

интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках; самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями; оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно; эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

## ***2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.***

### Общение:

уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога; публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

### Совместная деятельность (сотрудничество):

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи; планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах); определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным

участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

### **3. *Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.***

#### Самоорганизация:

выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях; аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов; составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

#### Самоконтроль (рефлексия):

давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям.

#### Эмоциональный интеллект:

управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

#### Принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую; быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы



общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Блок «Выпускник научится»**, включается круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

**В блоке «Выпускник получит возможность научиться»** приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

**Блок «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом.**

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся. В таблице 1 представлены планируемые результаты по разделам программы предмета «Физическая культура».

Планируемые результаты по различным разделам программы предмета

«Физическая культура»

<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
<b>Знания о физической культуре</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i></li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> </ul>	<p><i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></li> </ul>

возможностей собственного организма;	
<ul style="list-style-type: none"><li>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li></ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>	
<b>Физическое совершенствование</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять технико- тактические действия национальных видов спорта;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> </ul>
<p><b>выполнять основные технические действия самбо</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять тестовые нормативы <b>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</b></li> </ul>

**Комплекс ГТО** нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание.

Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на **золотой, серебряный и бронзовый знаки** являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать **оценке «отлично».**

### ***Критерии и нормы оценки знаний обучающихся***

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

**При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.**

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития обучающихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.



### ***Контроль усвоения практической части.***

**«Отлично»**, выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

**«Хорошо»**, выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

**«Удовлетворительно»**, выставляется, когда ученик совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

**«Неудовлетворительно»** выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения

### ***Контроль усвоения теоретической части.***

**«Отлично»**, если обучающийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

**«Хорошо»**, если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

**«Удовлетворительно»**, если имеет место искажение сути

излагаемого материала обучающимся, он не может использовать знания на практике;

**«Неудовлетворительно»** обучающийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением

состояния здоровья на уровне основного общего образования<sup>2</sup>:

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.

- Качественное выполнение технических элементов по всему программному материалу.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.

**Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Самбо»:**

- Демонстрировать знания о физической культуре

(дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

- Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

- Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

- ***Выполнять тестовые упражнения модуля «Самбо»***

***(самозащита)»:***

1. Лазание по канату (м).
2. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
4. Упражнения техники Самозащиты (баллы).
5. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом среднего общего образования отводится в X-XI классах 136 часов по 68 часа ежегодно (2 часа в неделю, 34 учебных недели)

В предлагаемой рабочей программе с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» содержание предмета «Физическая культура» структурно представлено четырьмя тематическими разделами. Каждый раздел состоит из взаимосвязанных тематических линий (модулей) обеспечивающих непрерывность изучения предмета на уровне общего образования и преемственность учебного процесса на уровне среднего общего образования.

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, в рамках проекта

«Самбо в школу» рабочая программа предусматривает выделение 33 часа от объема времени, отводимого на изучение модуля «Самбо» раздела «Физическое совершенствование».

### **Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры** *Олимпийское движение в России.*

Физическая культура в современном обществе. Развитие Самбо в

России

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе **Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

*Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.*

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

### **Понятие о технике Самбо**

*Спорт и спортивная подготовка.*

## ***Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».***

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

*Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.*

Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

*Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):**

**Модуль «Гимнастика с основами акробатики»:** организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Модуль «Легкая атлетика»:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Модуль «Спортивные игры»:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, гандбол, баскетбол.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

### **Модуль «Самбо»**

Специально-подготовительные упражнения Самбо.

Приёмы самостраховки

Специально-подготовительные упражнения для бросков Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

**Модуль «Кроссовая подготовка»** Кросс по пересеченной местности.

Полосы препятствий.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.*

*Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

### ***Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на***

### ***уровне основного общего образования.***

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;
- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ РАЗДЕЛЫ И МОДУЛИ  
ПРОГРАММНОГО  
МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ**

№. раздела, модуля	темы	общее кол- во часов	классы	
			10	11
<i>Раздел 1</i>	<i>Физическая культура как область знаний</i>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>1.1.</b>	История и современное развитие физической культуры	2	1	1
<b>1.2.</b>	Современное представление о физической культуре (основные понятия) <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и</i>	2	1	1
<b>1.3.</b>	Физическая культура человека	2	1	1
<i>Раздел 2</i>	<i>Способы физкультурной деятельности</i>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2.1.</b>	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Оценка эффективности занятий физической культурой	2	1	1
<i>Раздел 3</i>	<i>Физическое совершенствование</i>	<b>112</b>	<b>56</b>	<b>56</b>
<b>3.1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>3.2</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):	<b>108</b>	<b>54</b>	<b>54</b>



<b>Модуль 1</b>	Гимнастика с основами акробатики	16	8	8
<b>Модуль 2</b>	Легкая атлетика	20	10	10
<b>Модуль 3</b>	Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола	32	16	16
<b>Модуль 4</b>	Самбо	36	18	18
<b>Модуль 5</b>	Кроссовая подготовка	4	2	2
<b>3.3.</b>	<b>Прикладно – ориентированная деятельность</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Итого разделы 1 – 3</b>	<b>120</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
<b>Раздел 4</b>	<b><i>Национальные, региональные и этнокультурные особенности</i></b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>4.1.</b>	Региональный компонент			
<b>Модуль 3</b>	Спортивные игры с элементами гандбола	8	4	4
<b>4.2.</b>	По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой			
<b>Модуль 3</b>	Спортивные игры с элементами футбола	8	4	4
	<b>Всего</b>	<b>136</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

### **Проектная деятельность.**

10 класс

Проект «Влияние физических упражнений на здоровье человека»

11 класс

Проект «Влияние активных занятий спортом на развитие учащихся 9-11-х классов».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Содержание курса	Темы	Количество часов					Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
		10кл	11кл					
Раздел 1. Физическая культура как область знаний – 6 час		3	3					
1.1. История и современное развитие физической культуры – 2 ч.		1	1					

<p>Олимпийское движение в России. Физическая культура в современном обществе. Развитие Самбо в России. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе</p>	<p>Роль Пьера де Кубертена в становлении развитии олимпийских игр современности. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Пеший туризм. Техника движения по равнинной</p>	1	1				<p>Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. <b>Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России.</b> <b>Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны.</b> <b>Идентифицировать</b></p>	<p><b>1,2,3</b> <b>1,2,3</b> <b>1,2,3</b> <b>1,2,3</b> <b>1,2,3</b> <b>1,2,3</b> <b>1,2,3</b> <b>6,2,8</b> <b>6,2,8</b></p>
--	--	---	---	--	--	--	--	---

	<p>местности. Организация привала.</p> <p>Разновидности и организация пеших туристических походов.</p> <p>Организация и проведение многодневного туристического похода</p>					<p><b>наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.</b></p> <p>Раскрывают историю формирования туризма.</p> <p>Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя.</p> <p>Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>	<p><b>6,2,8</b></p> <p><b>6,2,8</b></p>
<b>1.2 Современное представление о физической культуре(основные понятия) – 2 ч</b>		<b>1</b>	<b>1</b>				
<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техника движений и ее основные показатели. <b>Понятие о технике Самбо</b></p> <p>Спорт и спортивная подготовка.</p>	<p>Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости.</p> <p><b>Понятие о технике Самбо</b></p> <p>Организация мест занятий физической культурой.</p> <p><b>Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо</b></p> <p><b>Всероссийский физкультурно-</b></p>	1	1			<p>Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека.</p> <p>Знать и уметь представить понятие о физической культуре и ее воспитательном значении.</p> <p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и</p>	<p><b>2,6,8</b></p> <p><b>2,6,8</b></p> <p><b>2,6,7,8</b></p> <p><b>2,6,7,8</b></p> <p><b>2,6,7,8</b></p> <p><b>1,2,6,8</b></p>

<p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p><i>спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>					<p>влияние упражнений на их развитие.          Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.          Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо.          Иметь представление о технике Самбо.          Знать основные положения ВФСК «ГТО»и нормативные критерии.</p>	
<p><b>1.3 Физическая культура человека –2 ч.</b></p>		<p><b>1</b></p>	<p><b>1</b></p>				
<p>Здоровье и здоровый образ жизни.          Коррекция осанки и телосложения.          Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.          Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Человек-части тела, мышцы, кости и суставы.          Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений.          Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений.          Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения          Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>1</p>	<p>1</p>			<p>Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений.          Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни.          Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста</p>	<p><b>5,6,8</b>  <b>5,6,8</b>  <b>5,6,8</b>  <b>5,6,8</b>  <b>3,5,6,8</b></p>

<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 2ч.</b>		<b>1</b>	<b>1</b>					
<b>2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой -2ч.</b>		<b>1</b>	<b>1</b>					
Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных	Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики. Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». Организация своего активного отдыха. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличение подвижности суставов. Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.	1	1				Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.	<b>5,6,7</b>  <b>5,6,7</b>  <b>3,5,6,7</b>  <b>3,5,6,7</b>  <b>3,5,6,7</b>

показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры								
<b>2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой -2ч.</b>		<b>1</b>	<b>1</b>					
Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (спомощью простейших функциональных проб).	Соблюдение режима дня и личной гигиены. Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств. Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их применением на практике. Определение уровня физического состояния, самоконтроль. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК « ГТО».	1	1				Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Составляют личный план физического самовоспитания. Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги. Знать формы контроля самочувствия. Уметь анализировать	2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6 2,3,5,6

							результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК»ГТО» соответствующей возрастной категории.	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование –112 ч</b>		<b>56</b>	<b>56</b>					
<b>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 ч.</b>		<b>1</b>	<b>1</b>					
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной	Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах. Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.	1					Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.	<b>2,3,5,6</b>
	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК « ГТО».		1				Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. Сформированность устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.	<b>2,3,5,6</b>
	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».							<b>2,3,5,6</b>



физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).								
<b>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность – 108 часов</b>		<b>54</b>	<b>54</b>					
<b>Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):</b>								
<b>Модуль 1. Гимнастика с основами акробатики – 16ч</b>		<b>8</b>	<b>8</b>					
Организующие команды и приемы.	Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка.	0,5	0,5				Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	<b>3,4,6,8</b>
	Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов.	0,5						<b>3,4,6,8</b>
	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.		0,5					<b>3,4,6,8</b>
	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Повороты в движении.							<b>3,4,6,8</b>
Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки,	<u>Акробатические упражнения.</u> - мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.;	1					Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для	<b>4,6</b>
	- из упора присев два кувырка		1					<b>4,6</b>

<p>упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p><b>ВФСК «ГТО»</b></p>	<p>вперёд в группировке в упор присев – пережат назад стойка на лопатках (держать) – пережатом вперёд лечь и «мост» - лечь, пережат назад с опорой руками за головой – пережатом вперёд в упор присев и о.с.;</p> <p>из упора присев кувырок назад и пережатом назад стойка на лопатках – пережатом вперёд лечь и «мост» - опуститься в положение лёжа на спине – сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.;</p> <p>- мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – пережатом назад стойка на лопатках согнув ноги – пережатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.</p> <p>Д.: ритмическая гимнастика с элементами хореографии</p> <p><u>Упражнения на низкой и высокой перекладине:</u></p> <p>- висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади;</p> <p>- висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади;</p> <p>- висы простые; вис, на согнутых</p>	1	1			<p>развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>	4,6
		1	1			4,6	

	<p>руках, согнув ноги;  -вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя), вис на одной, вис на одной вне (согнутая нога находится не между руками, а снаружи), вис на согнутых ногах;  - вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.</p> <p><u>Гимнастическая перекладина (низкая)</u> - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя  сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку на руках. Вис согнувшись – в вис прогнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать.</p> <p><u>Гимнастическая перекладина:</u>  5 – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя –подъем переворотом махом одной, толчком другой,</p>	1	1				<p>Знать о прикладном значении гимнастических упражнений.  Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату.  Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.</p>	
		1	1					4,6
		1	1					4,6

	<p>подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из виса на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом);</p> <p>юноши: из виса, подъем силой, в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махомвперед соскок прогнувшись.</p> <p><u>Гимнастическое бревно:</u> - девушки: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ноги поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев иполушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек;соскок вглубину).</p> <p><u>Упражнения на гимнастических брусьях</u> М-подъём переворотом в упор толчком двумя,передвижения в висе,махом назадсоскок.</p>	1	1					4,6
		1	1					4,6

	Д - наскок в упор на нижнюю жердь, махом одной и толчком другой подъёмпереворотом на нижнюю жердь Лазанье по канату в два и три приема, гимнастической лестнице. Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; сизменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.	1  1	1  1					4,6  4,6
<b>Модуль 2. Легкая атлетика – 20ч</b>		<b>10</b>	<b>10</b>					
<b>Основы знаний по легкой атлетике</b>	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. История лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражненийна укрепление здоровья. Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	<b>В процессе занятий</b>				Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибкив процессе освоения.	<b>1,2,5,6,8</b>	
<b>Беговые упражнения</b>								
	Старт из различных исходных положений. Финиширование. Низкие старты от 10 до 20м. Высокие старты от 15 до 30 м	1	0,5 0,5				Демонстрируют вариативное выполнение беговыхупражнений. Применяют беговые	5,6 5,6 5,6

ВФСК «ГТО»	.Бег с ускорением: - от 30 до 50 м; - от 70 до 80 м; - от 60 до 100 м.	1	1			упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
	Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) : -с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; - в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки т: п.), по размеченным беговым дорожкам; -с изменением длины и частоты шагов; - по разметкам и с выполнением заданий; -из различных и. п. с максимальной скоростью; - с изменением скорости; - бег с ускорением; - бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу	1	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.	5,6
	Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3x10м. Специально-беговые упражнения задания.	1	1			Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.	
	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).	1	1			Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.	5,6
	<b>Бег на результат 60м.</b> <b>Бег на результат 100 м.</b>	1	1				5,6 5,6

<b>Прыжковые упражнения</b>								
	<p><b>Прыжки в высоту:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с места и с небольшого разбега;</li> <li>- с доставанием подвешенных предметов;</li> <li>- через длинную</li> </ul> <p>вращающуюся и короткую скакалку;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30x60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега</li> <li>- многоскоки с акцентом на отталкивание вверх.</li> </ul> <p><b>Прыжки в высоту:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с прямого, бокового и разбега по дуге;</li> <li>- с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбортолчковой ноги.</li> <li>- с 7-9 шагов разбега.</li> </ul> <p><b>Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат</b></p>	1					<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её частоту сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<b>5,6</b>
	<p><b>Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие.</li> </ul> <p><b>Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см).</li> </ul>	0,5	0,5				<p>5,6</p> <p>5,6</p> <p>5,6</p>	
		1					5,6	

ВФСК «ГТО»	- с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку;	1	1					5,6
	- на определённое расстояние в длину, поотметкам; на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат. Прыжок в длину способом согнув ноги:	0,5	0,5					5,6
	- с места; с короткого разбега; - с 7—9 шагов разбега; - с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета. <b>Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат.</b> <b>Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.</b>	1	1					5,6
<b>Упражнения в метании малого мяча</b>								
	Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1x1 м) с расстояния до бм.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.	1	1				Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6
	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком	2	2				Демонстрируют вариативное выполнение	5,6



<b>ВФСК «ГТО»</b>	в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.	1	1				метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	5,6
	<b>Метание мяча(150г) с разбега нарезультат.</b>	1	1				безопасности	5,6
<b>Модуль 3. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол – 32 ч</b>		<b>16</b>	<b>16</b>					
<b>Основы знаний по игровым видам спорта</b>	Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Терминология в игровых видах спорта. Правила спортивных игр. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	<b>в процессе уроков</b>					Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта. Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой До врачебной помощи.	<b>3,4,5,6,8</b>
<b>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол – 16ч.</b>		<b>8</b>	<b>8</b>					
<b>Баскетбол.</b>	Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1					Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	<b>5,6</b>



							Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	
<b>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол -16ч.</b>		<b>8</b>	<b>8</b>					
<b>Волейбол</b>	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1					Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	<b>5,6</b>
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	1				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	<b>5,6</b>
	Передача мяча: - у сетки и в прыжке через сетку; - сверху, стоя спиной к цели; - сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед;	1	1				Знают и демонстрируют основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями.	<b>5,6</b>
	- над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку.						Знают и называют способы передвижения и основы технических приёмов.	<b>5,6</b>
	Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперед, через сетку; - отражённого сеткой.	1	1				Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.	<b>5,6</b>
	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1	1				Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении	<b>5,6</b>
	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	1					<b>5,6</b>
	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	1					<b>5,6</b>
Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)			1					<b>5,6</b>

	Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка.	1	1				технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	5,6
<b>Модуль 4. Самбо – 36ч</b>		<b>18</b>	<b>18</b>					
Специально-подготовительные упражнения Самбо	ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.	1	1					5,6,8
	Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.	2	2				Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.	5,6
Приёмы самостраховки	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.							
	Самостраховка: -на спину перекатом через партнера.	1	1				Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	5,6
	Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия(партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шести др),	1	1				Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.	5,6
	- перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках	1	1				Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.	5,6
	- на бок, выполняемая прыжком черезруку партнера, стоящего в стойке.	1	1				Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по	5,6
	- на бок кувырком в движении,	1	1					5,6

<p>Специально-подготовительные упражнения:</p> <p>- для бросков</p> <p>- для зацепов.</p> <p>- для подхватов.</p> <p>- для бросков через</p>	<p>выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.</p> <p>- при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.</p> <p>- вперёд на руки из стойки на руках.</p> <p>- вперёд на руки прыжком.</p> <p>Падения на руки прыжком назад-на спину прыжком.</p>	1	1				<p>закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности</p> <p>Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил</p> <p>Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях</p> <p>Знать назначение общей и специальной физической</p>	5,6
	<p>Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.</p>	1	1				5,6	
	<p>Ходьба на внутреннем крае стопы.</p>	1	1				5,6	
	<p>«Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.</p>	1	1				5,6	
	<p>Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).</p>	1	1				5,6	
	<p>Махи ногой назад с наклоном, то же скувырком вперед через плечо.</p>	1	1				5,6	
	<p>Имитация подхвата (без партнера и спартнером).</p>	1	1				5,6	
	<p>Имитация подхвата с манекеном(стулом).</p>	1	1				5,6	

голову.	Кувырок назад из положения стоя наодной ноге. В положении лежа на спине - подниматьманекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	1	1				подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии	5,6
- для бросков через спину (через бедро).	С партнером в положении лежа на спинеподнимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в моменткувырка	1	1				Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенныхошибок.	5,6
	Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спинойк стене до касания ягодицами.	1	1				Выполнять большой объем сложнокоординационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств.	5,6
	Имитация броска через спину с палкой(подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине).Подбив тазом, спиной, боком.	1	1				Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Знать терминологию изучаемых приёмов	5,6
Техническая подготовка	Броски. Выведение из равновесия: толчком,скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере,стоящем на колене; партнеру, встающемус	1	1				Самбо, сопоставлятьс изучаемым материалом на практических занятиях Знать и уметь выполнять выведениеиз равновесия:	5,6

Приёмы Самбо в положении лёжа.	колена (с помощью); в стойке (с помощью). Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1	1			толчком, скручиванием. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку.	5,6
	Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1	1			Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Знать и уметь выполнять зацеп голенью.	5,6
	Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги;	1	1			Знать и уметь выполнять подхват под две ноги. Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро.	5,6
	выполнение подсечки партнеру в стойке. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1	1			Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы наруки и на ноги.	5,6
	Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене.	1	1			Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации,	5,6
	Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.	1	1			конструировать комбинации из	5,6

<p>Тактическая подготовка. Игры-задания.</p> <p><b>ВФСК «ГТО»</b></p>	<p>Бросок через спину. Бросок через бедро.</p> <p>Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.</p> <p>Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом», «сильная</p>	<p>1</p> <p>3</p>	<p>1</p> <p>3</p>				<p>различных групп приёмов. Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.</p>	<p><b>5,6</b></p> <p><b>5,6</b></p>
---	---	-------------------	-------------------	--	--	--	--	-------------------------------------



	хватка», «борьба за палку» Тренировочные схватки по заданию.	1	1					<b>5,6</b>
<b>Модуль 5. Кроссовая подготовка – 4 ч</b>		<b>2</b>	<b>2</b>					
<b>Основы знаний</b>	Понятие выносливость. Правила самоконтроля и гигиены. Признаки утомления. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.	<b>в процессе уроков</b>					Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	<b>4,5,6,8</b>
Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий Подвижные игры на выносливость и скорость	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.	0,5					Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.	<b>5,6</b>
	Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.		0,5				Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.	<b>5,6</b>
	Бег «фартлек». Смешанное передвижение.	0,5	0,5					<b>5,6</b>
	Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.	0,5	0,5					<b>5,6</b>
	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	0,5	0,5					<b>5,6</b>
	Кросс по слабопересечённой местности.	0,5	0,5				Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО»	<b>5,6</b>
	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	0,5	0,5				в соответствующей возрастной категории.	<b>5,6</b>
	Бег в чередовании с ходьбой 1000 м.	0,5	0,5					<b>5,6</b>
	Бег в чередовании с ходьбой 1200 м.							<b>5,6</b>
	Бег в чередовании с ходьбой 1500 м.							<b>5,6</b>

<b>ВФСК «ГТО»</b>	Подвижные игры: «Невод», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Перебежка с выручкой», «Посадка картофеля», «Выбивной», «Резиночки».	1	1				<b>5,6</b>
	<b>Шестиминутный бег на результат.</b>	0,5	0,5				<b>5,6</b>
	<b>Бег 1000м на результат.</b>	1	1				<b>5,6</b>
<b>3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность -2ч</b>		<b>1</b>	<b>1</b>				
Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные	Упражнения на преодоление собственного веса: -подтягивание на низкой и высокой перекладине, - подтягивание различными хватами способами, - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, - перенос и перекладывание снарядов(мячей и т.п.).	0,5				Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.	<b>4,5,6,7</b>
	Многоскоки: -с места и разбега (на результат), - на одной и двух ногах, -с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад.	0,5	0,5			Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.	<b>4,5,6,7</b>
	Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема).	0,5	0,5			Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.	<b>4,5,6,7</b>
	Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики,	0,5	0,5				<b>4,5,6,7</b>

<p>прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).</p>	<p>спортивных игр, гимнастических упражнений. Прыжки через вращающуюся скакалку. Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока.</p>	0,5	0,5				<p>Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.</p>	4,5,6,7
	<p>Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.</p>	0,5	0,5					4,5,6,7
<b>Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности – 16 часов</b>		<b>8</b>	<b>8</b>					
<b>Региональный компонент</b>		<b>4</b>	<b>4</b>					
<b>Модуль 3. Спортивные игры с элементами гандбола – 8 час.</b>								
<b>основы знаний</b>	<p>ТБ на занятиях по гандболу. История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.</p>	<b>в процессе уроков</b>			<p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в</p>	<b>3,5,6,8</b>		

						самостоятельных занятиях.	
	Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперед.	0,5	0,5			Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	4,5,6,7
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом.	0,5	0,5				4,5,6,7
	Остановка различными способами.	0,5	0,5				4,5,6,7
	Освоение ловли и передачи мяча.	0,5	0,5			Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	4,5,6,7
	Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок.	0,5	0,5				4,5,6,7
	Тактика игры. Нападение быстрым прорывом (3:2).	0,5	0,5				4,5,6,7
	Мини-гандбол.	0,5	0,5				4,5,6,7
<b>По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой</b>		<b>4</b>	<b>4</b>				
<b>Модуль 3. Спортивные игры с элементами футбола – 8час.</b>							
<b>основы знаний</b>	ТБ на занятиях по футболу. История футбола. Правила игры в футбол.	<b>в процессе уроков</b>				Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	<b>5,6,8</b>
	Перемещения в стойке из различных положений.	0,5	0,5			Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<b>5,6</b>
	Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой.	0,5	0,5				<b>5,6</b>
	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	0,5	0,5				<b>5,6</b>

	Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	0,5	0,5				Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	5,6
	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	0,5	0,5					5,6
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой.	0,5	0,5					5,6
	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель.	0,5	0,5					5,6
	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	0,5	0,5					5,6
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.							5,6
	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.							5,6
	Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.							5,6

## ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений	
№	Наименование
<i>Спортивные игры</i>	
1	Щит баскетбольный игровой (комплект)
2	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини- футбола(комплект)
3	Мяч баскетбольный №7 массовый
4	Мяч баскетбольный №7 для соревнований
5	Мяч баскетбольный №5 массовый
6	Мяч футбольный №4 массовый
7	Мяч футбольный №5 массовый
8	Мяч футбольный №5 для соревнований
9	Мяч волейбольный
10	Мяч гандбольный № 2
11	Мяч гандбольный № 3
12	Сетка волейбольная
13	Насос для накачивания мячей с иглой
14	Сетка для хранения мячей
15	Конус игровой
<i>Гимнастика</i>	
16	Стенка гимнастическая
17	Скамейка гимнастическая
18	Комплект матов гимнастических
19	Мостик гимнастический подкидной
20	Бревно гимнастическое напольное

21	Кронштейн навесной для канатов
22	Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)
23	Перекладина гимнастическая пристенная
24	Коврик гимнастический
25	Палка гимнастическая
26	Обруч гимнастический
27	Скакалка гимнастическая
<i>Легкая атлетика</i>	
28	Стойки и планка для прыжков в высоту (комплект)
29	Мяч для метания
30	Инвентарь для прыжков в длину
<i>Самбо</i>	
31	Ковер для самбо
<b>Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения соревнований</b>	
33	Сантиметр мерный
34	Аптечка медицинская
35	Сетка заградительная
36	Скамейки гимнастические

## СПИСОК УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баклакова Е.Ю. Методика обучения бегу [Текст]: методические указания для студентов ИФК / Е.Ю. Баклакова. – Чайковский: ЧГИФК 2003 – 23 с.
2. Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
3. Баскетбол: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Д.И. Нестеровский. -М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 336с.
4. Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст ] - . М.: 2014. – 81 с.
5. Грибачева М.А., Круглыхин В.А.. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. – М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин М. - : Человек, 2011 – 248 с., илл.
6. Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: илл.
7. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры[Текст]/Ю. Д. Железняк. – М.: 2003. – 55 с.
10. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся [Текст]/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
11. Круглыхин В.А. Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова, М.В. Анисимова, И.С. Бегун/ под общей редакцией Н.С.Федченко - М.: 2013  
– Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова М.: Советский спорт, 2015. – 186.: илл.
12. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /А.И.Жилкин, [и др.] — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
13. Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.



14. Нестеровский, Д. И. Баскетбол [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. — Москва: Академия, 2007. — 336 с.
15. Портнов, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. [Текст] // Ю. И. Портнов. — М.: Адаптивная физическая культура. 2011. - № 1.- С. 25-25.
16. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» [Текст]: для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. — Москва, 2004 – 148 с.
17. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с. — Серия

«Безопасность жизнедеятельности».

18. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
19. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация Самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
20. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
21. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
22. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
23. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с.
24. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, — Мн., Тесей, 2003. — С.367-392.
25. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с.
26. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.

### **Электронные ресурсы:**

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа

<http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/> свободный.

2. История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.

3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.

4. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.

5. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / [http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25\\_blok.pdf](http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf)

6. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фцоомфв.рф/projects/page36/page121/>

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения

учителей физической культуры МАОУ СОШ №12

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года \_\_\_\_\_ /И.Е. Федоров/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_/Н.Е. Вавилова/