

Муниципальное образование Новокубанский район.  
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 17 им. Н.К. Киянова х.Ляпино.

УТВЕРЖДЕНО  
решение педагогического совета  
от 31.08. 2022года протокол №1  
Председатель  
\_\_\_\_\_ Е.В.Цветкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**По физической культуре**

Уровень образования (класс) **основное общее образование 10-11класс**

Количество часов **204 ч**

Учитель **Пономарев Александр Викторович**

Программа разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования и на основе примерной программы по физической культуре ФГОС основного общего образования, авторской рабочей программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 10-11 классы, автор: В.И. Лях, Москва, «Просвещение», 2021 год, рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо». Физическая культура, (для 10-11 классов образовательных организаций), 2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» разработана исходя из организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой 10 и 11 классах, при этом в 10-11 классах предусмотрено изучение модуля «Самбо» в течение учебного года как третий час. При составлении рабочей программы произведена корректировка авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов: модуль «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания модуля «Самбо» и введен модуль «Кроссовая подготовка», раздел «Гандбол» не изучается, часы данного раздела распределены на спортивные игры «Баскетбол», «Волейбол» и «Футбол». Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы МОАУСОШ № 17 им.Н.К.Киянова х.Ляпино:

При разработке рабочей программы соблюдена практикоориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания модуля «Самбо». Данный модуль 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.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- 

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

## **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в основной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

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

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

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей: Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

4. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание):

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

5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания): Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

6. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение: Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

7. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия : Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

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

## **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы разделы «Лыжные гонки (лыжная подготовка)» и «Плавание» – заменены на раздел «Кроссовая подготовка» и «Самбо».

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», постановлением 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) в данной рабочей программе предусмотрена подготовка к выполнению тестов (нормативов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

### **10 класс**

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ**

##### *История и современное развитие физической культуры*

Компоненты основ культуры здорового образа жизни

##### *Современное представление о физической культуре (основные понятия)*

Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах.

##### *Физическая культура человека*

Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры

#### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

##### **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

Бег 60 м с высокого старта. Совершенствование техники челночного бега 3x10м, упражнения на силу. Совершенствование техники прыжков в длину с места Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Бег 1000м.. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Высокий старт 30-40м. Бег с ускорением 60 - 100.м Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Прыжки в длину с разбега. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Прыжки в длину с разбега 11 - 13 шагов. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Прыжки в длину с разбега на результат. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Метание гранаты 500г на дальность Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Метание гранаты 500г на результат. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Овладение техникой длительного бега. Бег 1500м. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Прыжки в высоту на результат. Прыжки в длину с разбега Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Прыжки в длину с разбега на результат. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Метание гранаты 500г на дальность. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Метание гранаты 500г на результат. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Бег 60м с высокого старта. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Бег 60м на результат. Подготовка к



тестированию комплекса ГТО. Бег 1000 метров. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Бег 2000 метров. Подготовка к тестированию комплекса ГТО.

### **Кроссовая подготовка**

Ходьба и бег по пересеченной местности 15мин Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Техника бега в гору и под гору. Техника преодоления горизонтальных препятствий в беге по пересеченной местности . Техника преодоления вертикальных препятствий в беге по пересеченной местности. Подвижные игры и эстафеты на отрезках до 100м.. Подвижные игры и эстафеты на отрезках до 150м.. Круговая тренировка. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Подвижные игры и эстафеты на отрезках до 200м.. Развитие выносливости. Кросс 2000м. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Ходьба и бег по пересеченной местности 12 мин. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Бег по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Бег по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Ходьба и бег по пересеченной местности 15 мин. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Бег с горы и в гору. Кросс до 15мин. Бег с горки и в гору Подготовка к тестированию комплекса ГТО.

Эстафеты с этапами до 100м. Подвижные игры. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Эстафеты с этапами до 200м. Подвижные игры Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Кросс 2000м на результат. Подготовка к тестированию комплекса ГТО.

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **Футбол**

Стойки и перемещения игрока. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Удар по катящемуся мячу, по лежащему мячу внутренней стороной. Ведение мяча ведущей и не ведущей ногой без, и с сопротивлением защитника. Различные удары по воротам на точность. Выбивание мяча, вбрасывание мяча, перехват мяча Техника игры головой. Овладение игрой вратаря, перехват мяча. Тактика свободного нападения. Овладение учебной игрой. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по правилам мини – футбола.

### **Баскетбол**

Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения. Ловля и передача мяча в парах в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места в движении. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, броски Эстафеты с элементами баскетбола. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам баскетбола. Правила судейства.

### **Волейбол**

Техника безопасности во время занятий по волейболу. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра по упрощенным правилам волейбола. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра в нападении. Передача мяча снизу двумя руками. Игра в защите. Совершенствование передачи мяча над собой и через сетку. Тактика нападения и защиты. Верхняя прямая подача мяча. Правила и организация игры. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Тактика нападения и защиты. Эстафеты с мячом. Учебная игра. Правила судейства. Учебная игра.

### **Самбо**

Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке. Акробатические упражнения: перекат вперед в упор присев. Акробатические упражнения: из упора лежа толчком двумя в упор присев. Акробатические упражнения: длинный кувырок вперед (с места и разбега). Акробатические упражнения: стойка на голове согнув ноги, стойка на голове. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях. Упражнения у опоры:

наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Самостраховка на спину перекатом через партнера. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок. Самостраховка на бок кувырком в движении. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Самостраховка на спину прыжком. Упражнения для бросков: имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Упражнения для бросков: махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Упражнения для бросков: имитация подхвата (без партнера и с партнером). Упражнения для бросков: кувырок назад из положения стоя на одной ноге. Упражнения для бросков: кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка. Упражнения для бросков: поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. Упражнения для бросков: у гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Упражнения для бросков: имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Упражнения для бросков: переноска партнера на бедре (спине). Упражнения для бросков: подбив тазом, спиной, боком. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

## **11 класс**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ**

#### *История и современное развитие физической культуры*

Компоненты основ культуры здорового образа жизни

#### *Современное представление о физической культуре (основные понятия)*

Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах.

#### *Физическая культура человека*

Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

#### **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

Бег 60 м с высокого старта. Совершенствование техники челночного бега 3х10м, упражнения на силу. Совершенствование техники прыжков в длину с места Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Бег 1000м.. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Высокий старт 30-40м. Бег с ускорением 60 - 100.м Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Прыжки в длину с разбега. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Прыжки в длину с разбега 11 - 13 шагов. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Прыжки в длину с разбега на результат. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Метание гранаты 500г на дальность Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Метание гранаты 500г на результат. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Овладение техникой длительного бега. Бег 1500м. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Прыжки в высоту на результат. Прыжки в длину с разбега Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Прыжки в длину с разбега на результат. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Метание гранаты 500г на дальность. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Метание гранаты 500г на результат. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Бег 60м с высокого старта. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Бег 60м на результат. Подготовка к

тестированию комплекса ГТО. Бег 1000 метров. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Бег 2000 метров. Подготовка к тестированию комплекса ГТО.

### **Кроссовая подготовка**

Ходьба и бег по пересеченной местности 15мин Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Техника бега в гору и под гору. Техника преодоления горизонтальных препятствий в беге по пересеченной местности . Техника преодоления вертикальных препятствий в беге по пересеченной местности. Подвижные игры и эстафеты на отрезках до 100м.. Подвижные игры и эстафеты на отрезках до 150м.. Круговая тренировка. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Подвижные игры и эстафеты на отрезках до 200м.. Развитие выносливости. Кросс 2000м. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Ходьба и бег по пересеченной местности 12 мин. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Бег по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Бег по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Ходьба и бег по пересеченной местности 15 мин. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Бег с горы и в гору. Кросс до 15мин. Бег с горки и в гору Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Эстафеты с этапами до 100м. Подвижные игры. Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Эстафеты с этапами до 200м. Подвижные игры Подготовка к тестированию комплекса ГТО. Кросс 2000м на результат. Подготовка к тестированию комплекса ГТО.

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **Футбол**

Стойки и перемещения игрока. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Удар по катящемуся мячу, по лежащему мячу внутренней стороной. Ведение мяча ведущей и не ведущей ногой без, и с сопротивлением защитника. Различные удары по воротам на точность. Выбивание мяча, вбрасывание мяча, перехват мяча Техника игры головой. Овладение игрой вратаря, перехват мяча. Тактика свободного нападения. Овладение учебной игрой. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по правилам мини – футбола.

### **Баскетбол**

Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения. Ловля и передача мяча в парах в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места в движении. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, броски Эстафеты с элементами баскетбола. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам баскетбола. Правила судейства.

### **Волейбол**

Техника безопасности во время занятий по волейболу. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра по упрощенным правилам волейбола. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра в нападении. Передача мяча снизу двумя руками. Игра в защите. Совершенствование передачи мяча над собой и через сетку. Тактика нападения и защиты. Верхняя прямая подача мяча. Правила и организация игры. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Тактика нападения и защиты. Эстафеты с мячом. Учебная игра. Правила судейства. Учебная игра.

### **Самбо**

Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке. Акробатические упражнения: перекат вперед в упор присев. Акробатические упражнения: из упора лежа толчком двумя в упор присев. Акробатические упражнения: длинный кувырок вперед (с места и разбега). Акробатические упражнения: стойка на голове согнув ноги, стойка на голове. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях. Упражнения у опоры:

наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Самостраховка на спину перекатом через партнера. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок. Самостраховка на бок кувырком в движении. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Самостраховка на спину прыжком. Упражнения для бросков: имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Упражнения для бросков: махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Упражнения для бросков: имитация подхвата (без партнера и с партнером). Упражнения для бросков: кувырок назад из положения стоя на одной ноге. Упражнения для бросков: кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка. Упражнения для бросков: поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. Упражнения для бросков: у гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Упражнения для бросков: имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Упражнения для бросков: переноска партнера на бедре (спине). Упражнения для бросков: подбив тазом, спиной, боком. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 класс

Разделы	Количество часов	Темы	Количество Часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>3</b>	<i>История и современное развитие физической культуры</i>	1	Анализировать факторы, от которых зависит здоровье. Проводить доказательство пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений Раскрывать понятие физическая нагрузка, характеризовать объем и интенсивность физической нагрузки.	1. Гражданское воспитание 2. Патриотическое воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание
		<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	1	Раскрывать негативные последствия неправильной организации режима дня, ограниченной двигательной активности. Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации	5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья
		<i>Физическая культура человека</i>	1	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями, при проведении соревнований Знать историю и современное развитие Всероссийского	и эмоционального благополучия

				<p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p> <p>Знать и осознавать понятие о необходимой обороне, о правомерности применения приемов Самбо.</p> <p>Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России</p> <p>Раскрывать цели и назначения статей Конституции и федеральных законов «О физической культуре и спорте».</p>	<p>6. Трудовое воспитание</p> <p>8. Ценности научного познания</p>
<b>Физическое совершенствование</b>		<i>Легкая атлетика</i>	20	<p>Описывают и демонстрируют технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование здорового стиля жизни.</p> <p>Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность ее выполнения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Описывать технику малого мяча на точность по мишени, метание учебной гранаты на дальность. Анализировать правильность выполнения упражнения, находить ошибки и способы их исправления</p>	<p>2. Патриотическое воспитание</p> <p>3. Духовно-нравственное воспитание</p> <p>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>6. Трудовое воспитание</p>
		<i>Кроссовая подготовка</i>	17	<p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
<b>Спортивные игры</b>	<b>29</b>	<i>Футбол</i>	10	<p>Использовать игру как средство для активного отдыха.</p> <p>Выполнять все правила соревнований. Описывать технику футбольных элементов. Демонстрировать технику футбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры.</p>	<p>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>6. Трудовое воспитание</p> <p>8. Ценности</p>
		<i>Баскетбол</i>	10	<p>Использовать игру как средство для активного отдыха.</p> <p>Выполнять все правила соревнований. Описывать технику выполнения баскетбольных элементов. Демонстрировать технику баскетбольных элементов. Использовать изученные</p>	

				элементы в процессе игры.	научного познания
		<i>волейбол</i>	9	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.	
<b>Самбо</b>	<b>33</b>	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	10	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.	2. Патриотическое воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 6. Трудовое воспитание
		<i>Самбо</i>	24	Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Уметь самостоятельно выполнять общефизические упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости и координации движений. Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки. Демонстрировать самостоятельное выстраивание индивидуального плана и его выполнение по совершенствованию техник изученных на предыдущем этапе. Уметь выполнять технику самозащиты освобождение от захватов в стойке и положении лежа. Уметь правильно оценивать ситуацию (степень риска) по необходимости применения техники самозащиты	

**11 класс**

Разделы	Количество часов	Темы	Количество Часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>3</b>	<i>История и современное развитие физической культуры</i>	1	Анализировать факторы, от которых зависит здоровье. Проводить доказательство пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений Раскрывать понятие физическая нагрузка, характеризовать объем и интенсивность физической нагрузки.	1. Гражданское воспитание 2. Патриотическое воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание
		<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	1	Раскрывать негативные последствия неправильной организации режима дня, ограниченной двигательной активности. Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации	5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		<i>Физическая культура человека</i>	1	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями, при проведении соревнований Знать историю и современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Знать и осознавать понятие о необходимой обороне, о правомерности применения приемов Самбо. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России Раскрывать цели и назначения статей Конституции и федеральных законов «О физической культуре и спорте».	6. Трудовое воспитание 8. Ценности научного познания
<b>Физическое совершенствование</b>		<i>Легкая атлетика</i>	20	Описывают и демонстрируют технику выполнения беговых упражнений. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование здорового стиля жизни. Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность ее выполнения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Описывать технику малого мяча на точность по мишени, метание учебной гранаты на дальность. Анализировать правильность выполнения упражнения, находить ошибки и	2. Патриотическое воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				способы их исправления	6. Трудовое воспитание
		<i>Кроссовая подготовка</i>	17	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
<b>Спортивные игры</b>	29	<i>Футбол</i>	10	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.	5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 6. Трудовое воспитание 8. Ценности научного познания
		<i>Баскетбол</i>	10	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.	
		<i>волейбол</i>	9	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.	
<b>Самбо</b>	33	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	10	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.	2. Патриотическое воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 6. Трудовое воспитание
		<i>Самбо</i>	24	Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Уметь самостоятельно выполнять общефизические упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости и координации движений. Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и	



			<p>демонстрировать варианты самостраховки.  Демонстрировать самостоятельное выстраивание индивидуального плана и его выполнение по совершенствованию техник изученных на предыдущем этапе.  Уметь выполнять технику самозащиты освобождение от захватов в стойке и положении лежа.  Уметь правильно оценивать ситуацию (степень риска) по необходимости применения техники самозащиты</p>	
--	--	--	---	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей технолого-эстетического цикла  
МОБУСОШ № 17 им.Н.К.Киянова х. Ляпино  
от 29 августа 2022 года № 1

\_\_\_\_\_ Е.А.Нуцалова  
подпись руководителя МО      Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

А.М.Пожарнова \_\_\_\_\_

30 августа 2022 года