

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Управление образования администрации муниципального образования

Город Армавир

МАОУ-СОШ № 1 «Казачья»

<b>Рассмотрено</b>	<b>Согласовано</b>	<b>Утверждаю</b>
методическим объединением учителей оздоровительно- эстетического цикла <hr/> Якимова Т.И. Протокол 1 от 01.09.2023г.	заместитель директора по УР <hr/> Баровская А.В. 01.09.2023г.	директор <hr/> А.В. Зуев Приказ № 01.20-194 От 01.09.2023г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2222182)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

Армавир 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на

формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной

организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого

разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

В соответствии с решением методического объединения, рекомендациями краевых органов управления, вариативным модулем стал модуль «Самбо».

В соответствии с методическими рекомендациями по реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации (разработаны Министерством образования и науки Российской Федерации, 2017 год) реализация данного проекта возможна через модульное построение учебного предмета «Физическая культура». Программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» позволяет расширить спектр физкультурно-спортивных направлений в образовательных организациях с учетом материально-технической спортивной базы, педагогических кадров, организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой.

Рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» по учебному курсу «Физическая культура» разработана исходя из организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой, при этом изучение модуля «Самбо» в течение всего учебного периода как третий час.



# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 10 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

### *Способы самостоятельной двигательной деятельности*

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека

(профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

#### *Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду



вниз ногами. Данный модуль изучается только теоретически, в связи с климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы ОУ. Часы распределены на другие модули.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Модуль «Самбо».

Специально-подготовительные упражнения Самбо.

Приёмы самостраховки.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Игры-задания.

Учебные схватки по заданию.

## **11 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

### ***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Модуль «Самбо».

Специально-подготовительные упражнения Самбо.

Приёмы самостраховки.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Игры-задания.

Учебные схватки по заданию.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

### 1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

### 2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

### 3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

**4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**б) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;  
расширение опыта деятельности экологической направленности.

#### **8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;  
совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

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

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,

гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;



использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

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)».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура как социальное явление	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3	Самбо	34 (каждый 3 час)	0	0	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	4	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	7	0	0	<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	7	0	0	<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	8	0	0	<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	6	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	12	0	0	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
4.2	Базовая физическая подготовка	12	1	0	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3	Самбо	34 (каждый 3 час)	0	0	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	4	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	7	0	0	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	7	0	0	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	8	0	0	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	8	0	0	<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	10	0	0	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
4.2	Базовая физическая подготовка	12	1	0	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки возникновения культуры как социального явления.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Культура как способ развития человека. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Физическая культура и физическое здоровье	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Перекаты в группировке: вперед - назад, влево -вправо, по кругу.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
7	Физическая культура и психическое здоровье	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Физическая культура и социальное здоровье. Основы организации образа жизни современного человека	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Группировка при перекате назад из	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>



	седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.					
10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Самостраховка: -на спину перекатом через партнера	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия(партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др).	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
16	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Варьирование сложности выполнения упражнения перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>

19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Варьирование сложности выполнения упражнения на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1	0	0	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Варьирование сложности выполнения упражнения на бок кувырком в движении, выполняя кувырок -полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1	0	0	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
25	Техническая подготовка в футболе	1	0	0	<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
26	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	0	0	<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
27	Варьирование сложности выполнения упражнения при падении на ковер	1	0	0	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>

	спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.					
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
29	Развитие выносливости средствами игры футбол. Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
30	Варьирование сложности выполнения упражнения вперёд на руки из стойки на руках.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
31	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
32	Совершенствование техники удара по мячу в движении. Тренировочные игры по мини-футболу	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
33	Варьирование сложности выполнения упражнения вперёд на руки прыжком.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
34	Техника судейства игры футбол	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
35	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
36	Падения на руки прыжком назад - на спину прыжком.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>

38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол. Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
39	Специально - подготовительные упражнения: Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
40	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
41	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
42	Специально - подготовительные упражнения: Ходьба на внутреннем крае стопы.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
43	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
44	Техника судейства игры баскетбол	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
45	Специально - подготовительные упражнения: «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
46	Техническая подготовка в волейболе. Тактическая подготовка в волейболе	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
47	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол. Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>

48	Специально - подготовительные упражнения: Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол. Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
51	Специально - подготовительные упражнения: Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
52	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
53	Совершенствование техники одиночного блока. Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
54	Специально - подготовительные упражнения: Имитация подхвата (без партнера и с партнером).	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
55	Тренировочные игры по волейболу	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
56	Техника судейства игры волейбол	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
57	Специально - подготовительные упражнения: Имитация подхвата с	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>

	манекеном(стулом).					
58	Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне. Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение) (теория)	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног) (теория)	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Специально - подготовительные упражнения: Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
61	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации) (теория)	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Обучение и закрепление старта со стартовой тумбы. Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами (теория)	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Специально - подготовительные упражнения: С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>

	- выталкивать мяч через себя в момент кувырка.					
64	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы. Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки (теория)	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки. Игры с мячом на воде (теория)	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Специально - подготовительные упражнения: Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
67	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
68	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
69	Специально - подготовительные упражнения: Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>

	тазом, спиной, боком.					
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
72	Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
75	Техническая подготовка. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
78	Техническая подготовка. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>



	ноги.					
79	Участие в соревнованиях	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
80	Участие в соревнованиях	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
81	Техническая подготовка. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
82	Участие в соревнованиях	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
83	Судейство соревнований	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
84	Приёмы Самбо в положении лёжа. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
85	Знания о ГТО	1	1	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
87	Приёмы Самбо в положении лёжа. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
89	Правила и техника выполнения	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>

	норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м					
90	Приёмы Самбо в положении лёжа. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
93	Приёмы Самбо в положении лёжа. 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	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>

	между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаимных положениях соперников.					
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
96	Тактическая подготовка. Игры - задания. Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг».	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>

99	<p>Тактическая подготовка. Игры - задания. «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 хватка», «борьба за палку».</p>	1	0	0	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
100	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м</p>	1	0	0	<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
101	<p>Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени</p>	1	0	0	<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
102	<p>Тактическая подготовка. Тренировочные схватки по заданию.</p>	1	0	0	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Здоровый образ жизни современного человека. Определение индивидуального расхода энергии	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево -вправо, по кругу.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа,	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>

	из основной стойки.					
10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Самостраховка: -на спину перекатом через партнера	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
13	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Синхрोगимнастика «Ключ». Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия(партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др).	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
16	Банные процедуры	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	комплекса ГТО					
18	Варьирование сложности выполнения упражнения перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.	1	1	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
19	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита. Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Варьирование сложности выполнения упражнения на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг). Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Варьирование сложности выполнения упражнения на бок кувырком в движении, выполняя кувырок -полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>

25	Техническая подготовка в футболе	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
26	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
27	Варьирование сложности выполнения упражнения при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
30	Варьирование сложности выполнения упражнения вперёд на руки из стойки на руках.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
31	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью. Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
32	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
33	Варьирование сложности выполнения упражнения вперёд на руки прыжком.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>



34	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле). Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
35	Техническая подготовка в баскетболе. Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
36	Падения на руки прыжком назад - на спину прыжком.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол. Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
39	Специально - подготовительные упражнения: Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
40	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
41	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время владения. Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
42	Специально - подготовительные упражнения: Ходьба на внутреннем	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>

	крае стопы.					
43	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
44	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
45	Специально - подготовительные упражнения: «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
46	Техническая подготовка в волейболе. Тактическая подготовка в волейболе	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
47	Общефизическая подготовка в волейболе. Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
48	Специально - подготовительные упражнения: Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол. Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
51	Специально - подготовительные упражнения: Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>

	через плечо.					
52	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
53	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций. Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
54	Специально - подготовительные упражнения: Имитация подхвата (без партнера и с партнером).	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
55	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
56	Тренировочные игры по волейболу	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
57	Специально - подготовительные упражнения: Имитация подхвата с манекеном(стулом).	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
58	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
59	Техника стоек в атлетических единоборствах. Техника захватов в атлетических единоборствах	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>

60	Специально - подготовительные упражнения: Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
61	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
62	Техника задней подножки в атлетических единоборствах. Техника удержаний в атлетических единоборствах	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
63	Специально - подготовительные упражнения: С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
64	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
65	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
66	Специально - подготовительные упражнения: Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>

	стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.					
67	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств. Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
68	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1	0	0		<a href="http://sportedu.ru/">http://sportedu.ru/</a>
69	Специально - подготовительные упражнения: Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
72	Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>

75	Техническая подготовка. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1	0	0	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
78	Техническая подготовка. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1	0	0	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
79	Участие в соревнованиях	1	0	0	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
80	Участие в соревнованиях	1	0	0	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
81	Техническая подготовка. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1	0	0	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
82	Участие в соревнованиях	1	0	0	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
83	Судейство соревнований	1	0	0	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
84	Приёмы Самбо в положении лёжа. Боковая подсечка под выставленную	1	0	0	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>

	ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.					
85	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	1	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
87	Приёмы Самбо в положении лёжа. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
90	Приёмы Самбо в положении лёжа. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
91	Правила и техника выполнения	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>

	норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км					
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
93	Приёмы Самбо в положении лёжа. 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 взаимно расположениях соперников.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>



96	Тактическая подготовка. Игры - задания. Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг».	1	0	0	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	0	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
99	Тактическая подготовка. Игры - задания. «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 хватка», «борьба за палку».	1	0	0	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
100	Правила и техника выполнения	1	0	0	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>

	норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м					
101	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1	0	0		<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
102	Тактическая подготовка. Тренировочные схватки по заданию.	1	0	0		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	<b>2</b>	<b>0</b>		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 10-11 классы / Матвеев Анатолий Петрович,  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 10–11 классы. Базовый уровень. Методическое пособие. Автор: Матвеев Анатолий Петрович

Физическая культура. 10—11 классы. Методические рекомендации. Лях Владимир Иосифович.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

<https://ssambo.ru/>

<https://www.yaklass.ru/>

<http://sportedu.ru/>