

Муниципальное образование город Краснодар  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждения  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа № 52

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 27.08.2021 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ Т.Ю.Стрельцова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по \_\_\_\_\_ физической культуре \_\_\_\_\_

Уровень образования (класс) \_\_\_\_\_ среднее общее образование, 10-11 класс \_\_\_\_\_

Количество часов 204 ч

Учитель: \_\_\_\_\_ Мразевская Ирина Юрьевна \_\_\_\_\_

**Программа разработана** в соответствии с ФГОС СОО \_\_\_\_\_

На основе программы В.И.Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11классы»–М.: Просвещение, 2019,Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих программу начального,основного и среднего образования проекта «Самбо в школу» :учебное пособие для общеобразовательных организаций/  
С.Е.Табаков,Е.В.Ломакина.-2-е изд.-М:Просвещение,2019

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты** освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

### **1.Гражданско-патриотического воспитания:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

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

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

### **3.Эстетического воспитания:**

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

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

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

## **Предметные результаты**

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны **уметь объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

## **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Осуществлять:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

#### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

| Физические способности | Физические упражнения                                                                                                                               | Юноши          | Девушки        |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|
| Скоростные             | Бег 30 м, с<br>Бег 100 м, с                                                                                                                         | 5,0<br>14,3    | 5,4<br>17,5    |
| Силовые                | Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз<br>Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз<br>Прыжок в длину с места, см | 10<br>—<br>215 | —<br>14<br>170 |
| Выносливость           | Кроссовый бег на 3 км, мин/с<br>Кроссовый бег на 2 км, мин/с                                                                                        | 13.50<br>—     | —<br>10.00     |

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 × 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 м × 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

- в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Должны быть освоены:**

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату

### ***ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ +САМБО***

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **Знания о физической культуре**

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее

связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

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

*Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.*

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

*Формы организации занятий физической культурой.*

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

*Современное состояние физической культуры и спорта в России.*

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

## **Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности**

### **Способы физической деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после

физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

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

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной

позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели 1кг, гимнастические палки), перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа;отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

### **Спортивные игры: футбол**

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча:

снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

### *Баскетбол.*

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

### *Волейбол.*

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты техники приёма и передачи мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам волейбола.

**Гимнастика (юноши):** лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем

переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног.

Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

**Лёгкая атлетика (юноши):** Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём - передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков. Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и . кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

**Единоборства (юноши):** приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов. Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

### **Самбо «Самозащита».**

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники.

Использование упражнений в парах и тройках.

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол).

**Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

### **На материале легкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с

сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 3000 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту.

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

**Гимнастика с элементами акробатики:** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

**Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:**

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

**Спортивные единоборства:** технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

**Прикладная физическая подготовка:** полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

**Спортивная деятельность:** участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

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

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

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

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

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

### **10 класс (девушки)**

#### **Легкая атлетика.**

*ИТБ. Зарождения борьбы самбо в России. Челночный бег 3х10м*

Стартовый разгон. Бег с ускорением до 100 м. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях.

Скоростной бег до 70м. Челночный бег 3х10м. *Бег на результат 30м. (ГТО)*

*Оценка «5» -5.5сек; «4» -5.7сек; «3» -5.9сек. Понятие «здоровье» и*

*характеристика факторов, от которых оно зависит. Игра. Бег на результат*

*60м. (ГТО) Оценка «5» -10.1сек; «4» -10.5сек; «3» -10.9сек. Игра. Прыжки в*

*длину с 11—13 шагов разбега. Игра. Основные мероприятия, которые*

*способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими*

*упражнениями. Бег с максимальной скоростью до 100 м. Игра. Основные*

*санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими*

*упражнениями. Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Игра. Бег на результат*

*100 м. (ГТО) Оценка «5» -17.2сек; «4» -17.6 сек; «3» -18.0 сек. Игра. Прыжок в*

*длину с места (ГТО). Оценка «5» -170 см; «4» -160 см ; «3» -150 см. Игра.*

*Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Прыжки в длину с 11-*

*13 шагов разбега способом «согнув ноги». Игра. Метание теннисного мяча и*

мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов. Метание теннисного мяча с укороченного и полного разбега на дальность. Игра Метание гранаты 500 г (подготовка к сдаче ГТО) Игра. Метание теннисного мяча, в коридор 10 м и на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния ( девушки — 12—14 м) .Игра. Метание гранаты 500 г на результат (ГТО). Оценка «5»-16м; «4»-13м; «3»-11м. Игра. Понятие «физическое упражнение». Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух - четырёх шагов вперёд-вверх. Игра. ИТБ. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с 4-5 шагов. Спортивная игра. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью Спортивные игры. Бег скоростной 100 м. Прыжок в длину с места. Спортивные игры. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Изучение тройного прыжка. Игра. Бег с ускорением, с максимальной скоростью до 60 м. Всевозможные прыжки и многоскоки . Игра. Бег на результат 60м. (ГТО) Оценка «5»-10.1; «4»-10.5сек; «3»-10.9 сек. Метание гранаты 500г (подготовка к сдаче ГТО) Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. Прыжки и многоскоки. Высокий и низкий старт до 40 м. Метание гранаты 500 г на результат (ГТО). Оценка «5»-16м; «4»-13м; «3»-10м. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Игра. Бег на результат 100 м. (ГТО). Оценка «5»-17.2сек; «4»-17.6 сек; «3»-18.0сек. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега Игра. Минутный бег. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега (ГТО) Игра. Бег на результат 30м.(ГТО) Оценка «5»-5.5сек; «4»-5.7сек; «3»-5.9сек. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Игра. Бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в длину с места (ГТО). Оценка «5»-170 см; «4»-160см ; «3»-150см. Игра. Челночный бег 3х10 м (ГТО) Оценка «5»-7.2 сек; «4»-7.8сек; «3»-8.1сек. Спортивные игры. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100м. Игра. 6-минутный бег. Толкание набивных мячей. Игра. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х50м. Игра. Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. ИТБ. Бег в равномерном темпе 10 - 15 мин. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Бег на 2000 м ,подготовка к сдаче (ГТО). Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. 6-минутный бег. Бросок и ловля набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и. п. Круговая тренировка. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность двумя руками .Бег 2000 м (ГТО) Оценка «5»-11.20мин; «4»-12.00 мин; «3»-12.40 мин. Спортивные игры. Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спортивные игры. Режим дня старшеклассников. Бег по пересеченной местности до 20мин. Спортивные игры. Контроль и самоконтроль. Бег с препятствиями и на местности до 15 мин. Спортивные игры. Бег в равномерном темпе 20 мин. Эстафеты. Спортивные игры. Спортивно-массовые соревнования (форма внеклассной работы по физическому воспитанию в

школе). *Всевозможные прыжки и многоскоки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Спортивные игры. Равномерный бег до 10мин. Игра. Первая медицинская помощь при травмах. Упражнения для развития выносливости. Круговая тренировка.*

*Длительный бег до 20 мин. Игра. Бег в переменном темпе до 15мин. Беговые эстафеты. Кросс по пересеченной местности до 20 мин. Игра. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления. Бег на 2000 м (подготовка к сдаче ГТО) Спортивная игра. Бег с преодолением препятствий на местности до 10 мин. Спортивная игра. Равномерный бег до 15мин. Челночный бег 3х10м. (Подготовка к сдаче ГТО) Бег 2000 м (ГТО) Оценка «5»-11.20; «4»-12.00 мин; «3»-12.40 мин..*

Игра.

### **Спортивные игры 35**

#### **Футбол 5**

ИТБ. Основные правила игры в футбол. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой. Игра. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей. Игра. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Спортивная игра. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват). Спортивная игра. Способы регулирования массы тела человека. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.

#### **Волейбол 16**

ИТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Спортивная игра. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча через сетку. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Спортивная игра. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Спортивная игра. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Спортивная игра. Всевозможные упражнения с мячом. Совершенствование приема мяча. Спортивная игра. Варианты техники приема и передачи мяча. Нижняя прямая подача через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра. Комбинации из освоенных элементов; прием, передача, удар, техники перемещений и владения мячом. Спортивная игра. Индивидуальные, групповые и командные тактические

действия при нападении и защите. Игра.Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Спортивная игра. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты техники приёма и передачи мяча. Игра.Варианты подачи мяча: нижняя и верхняя. Игра.Варианты нападающего удара через сетку. Игра по правилам волейбола. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Игра.

## **Баскетбол 7**

### **Самбо 2**

ИТБ. Основные правила баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Спортивная игра.Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Спортивная игра. *Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Игра.* Варианты ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Эстафеты с мячами. Спортивная игра.Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра по правилам баскетбола.Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Штрафной бросок. Игра.*Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра.*Тактика свободного нападения. Игра по правилам баскетбола.

## **Гимнастика с элементами акробатики 4**

### **Самбо 6**

*Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Игра. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) ГТО. Оценка «5»-50 р; «4»-40 р; «3»-30р.Комбинации упражнений с обручами, мячами, скакалкой. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль. Лазание по канату. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин). Оценка «5»-36 р; «4»-33р; «3»-30р (ГТО). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 130 см).Упражнения в висах и упорах. Подтягивания: девочки-на низкой перекладине (ГТО). Оценка «5»-13р; «4»-11р; «3»-9р.Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Спортивная игра. Упражнения на гимнастическом бревне. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. (ГТО) Оценка «5»-9см; «4»-7 см; «3»-5см*

### **Самбо 5**

*Правила техники безопасности во время занятий САМБО. ВФСК «ГТО». Изучение элементов кувырок и удержания. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене, скрестившему ноги, в стойке. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Спортивная игра.*

### **Элементы единоборств(самбо)5**

*ИТБ. на уроках по элементам единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Совершенствование приёмов: захваты рук и туловища. Подвижная игра «Сила и ловкость». Силовые упражнения и единоборства в парах. «Борьба «двое против двоих». Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Подвижные игры.*

## **10 класс (юноши)**

### **Легкая атлетика 38**

#### **Самбо 14**

*ИТБ. Зарождения борьбы самбо в России. Челночный бег 3х10м. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 100 м. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Скоростной бег до 70м. Челночный бег 3х10м. Бег на результат 30м. (ГТО) Оценка «5»-4.4сек; «4»-4.7сек; «3»-4.9сек. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Игра. Бег на результат 60м. (ГТО) Оценка «5»-8.0 сек; «4»-8.5сек; «3»-8.8сек. Игра. Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. Игра. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Бег с максимальной скоростью до 100 м. Игра. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Игра. Бег на результат 100 м. (ГТО) Оценка «5»-13.4сек; «4»-14.3 сек; «3»-14.6сек. Игра. Прыжок в длину с места (ГТО). Оценка «5»-230 см; «4»-210см; «3»-195см. Игра. Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Игра. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов. Метание теннисного мяча с укороченного и полного разбега на дальность. Игра. Метание гранаты 700 г (подготовка к сдаче ГТО). Игра. Метание теннисного мяча, в коридор 10 м и на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши — до 20 м,*

девушки — 12—14 м) .Игра.Метание гранаты 700 г на результат (ГТО).  
Оценка «5»-35м; «4»-29м; «3»-27м. Игра. Понятие «физическое упражнение».  
Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух - четырёх шагов вперёд-вверх. Игра. Техника передачи эстафетной палочки.  
Эстафетный бег 4х50м. Игра. Урочные и неурочные формы занятий и их особенности.ИТБ. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с 4-5 шагов. Спортивная игра.Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью Спортивные игры. Бег скоростной 100 м. Прыжок в длину с места. Спортивные игры. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Изучение тройного прыжка. Игра.Бег с ускорением, с максимальной скоростью до 60 м. Всевозможные прыжки и многоскоки. Игра. Бег на результат 60м. (ГТО) Оценка «5»-8.0сек; «4»-8.5сек; «3»-8.8сек.Метание гранаты 700г (подготовка к сдаче ГТО).Бросок набивного мяча (2 кг)двумя руками из различных и.п. Прыжки и многоскоки.Высокий и низкий старт до 40 м. Метание гранаты 700 г на результат (ГТО). Оценка «5»-35м; «4»-29м; «3»-27м.Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Игра.Бег на результат 100 м. (ГТО) Оценка «5»-13.4сек; «4»-14.3 сек; «3»-14.6сек. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега Игра.Минутный бег. Прыжки в длину с13-15шагов разбега (ГТО) Игра. Бег на результат 30м. (ГТО) Оценка «5»-4.4сек; «4»-4.7сек; «3»-4.9сек. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Игра.Бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в длину с места (ГТО). Оценка «5»-230 см; «4»-210см ; «3»-195см. Игра.Челночный бег 3х10 м (ГТО) Оценка «5»-6.9 сек; «4»-7.6сек; «3»-7.9сек. Спортивные игры.Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100м. Игра.20-минутный бег. Толкание набивных мячей. Игра.Кроссовая подготовка. ИТБ. Бег в равномерном темпе 20-25мин. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Бег на 3000 м , подготовка к сдаче (ГТО). Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. 6-минутный бег. Бросок и ловля набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и. п. Круговая тренировка. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность двумя руками. Бег 3000 м (ГТО) Оценка «5»-12.40мин; «4»-14.30 мин; «3»-15.00 мин. Спортивные игры. Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Бег в равномерном темпе 25 мин. Спортивные игры. Режим дня старшеклассников.Бег по пересеченной местности до 20мин. Спортивные игры. Контроль и самоконтроль.Бег с препятствиями на местности до 20 мин. Спортивные игры. Бег в равномерном темпе 25мин. Эстафеты. Спортивные игры. Спортивно-массовые соревнования

(форма внеклассной работы по физическому воспитанию в школе).

*Всевозможные прыжки и многоскоки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Спортивные игры.*

Равномерный бег до 25 мин. Игра. Первая медицинская помощь при травмах. Упражнения для развития выносливости. Круговая тренировка. Длительный бег до 25 мин. Игра. Бег в переменном темпе до 20 мин. Беговые эстафеты. Кросс по пересеченной местности до 20 мин. Игра. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления. Бег на 3000 м (подготовка к сдаче ГТО) Спортивная игра. Бег с преодолением препятствий на местности до 15 мин. Спортивная игра. Равномерный бег до 20 мин. Челночный бег 3х10 м. (Подготовка к сдаче ГТО) Бег 3000 м (ГТО). Оценка «5»-12.40 мин; «4»-14.30 мин; «3»-15.00 мин. Игра.

## **Спортивные игры 35**

### **Футбол 5**

ИТБ. Основные правила игры в футбол. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой. Игра. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей. Игра. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Спортивная игра. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват). Спортивная игра. Способы регулирования массы тела человека. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.

### **Волейбол 16**

ИТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Спортивная игра. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча через сетку. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Спортивная игра. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Спортивная игра. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Спортивная игра. Всевозможные упражнения с мячом. Совершенствование приема мяча. Спортивная игра. Варианты техники приема и передачи мяча. Нижняя прямая подача через сетку. Прямой нападающий

удар после подбрасывания мяча партнером. Игра. Комбинации из освоенных элементов; прием, передача, удар, техники перемещений и владения мячом. Спортивная игра. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Игра. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Спортивная игра. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты техники приёма и передачи мяча. Игра. Варианты подачи мяча: нижняя и верхняя. Игра. Варианты нападающего удара через сетку. Игра по правилам волейбола. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Игра.

## **Баскетбол 7**

### **Самбо 2**

ИТБ. Основные правила баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Спортивная игра. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Спортивная игра. *Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Игра.* Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Эстафеты с мячами. Спортивная игра. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра по правилам баскетбола. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Штрафной бросок. Игра. *Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра.* Тактика свободного нападения. Игра по правилам баскетбола.

### **Самбо 5**

*Правила техники безопасности во время занятий САМБО. ВФСК «ГТО». Изучение элементов кувырок и удержания. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене, скрестившему ноги, в стойке. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.*

### **Гимнастика с элементами акробатики 4**

#### **Самбо 6**

*Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Игра. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) ГТО Оценка «5»-42 р; «4»-31 р; «3»-27 раз. Комбинации упражнений с мячами, скакалкой. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль. Лазание по канату. Поднимание ног в висе (кол-во раз за 1 мин).*

Оценка «5»-14 р; «4» 11р; «3»-9р (ГТО).Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) Упражнения в висах и упорах. Подтягивания перекладине (ГТО) Оценка «5»-14р; «4»-11р; «3»-9р. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Спортивная игра. Упражнения на гимнастическом бревне. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. (ГТО) Оценка «5»-13см; «4»-8 см; «3»-6см Спортивная игра.

### **Элементы единоборств 5**

ИТБ. на уроках по элементам единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Совершенствование приёмов: захваты рук и туловища. Подвижные игры «Сила и ловкость».Силовые упражнения и единоборства в парах. «Борьба «двое против двоих».Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Подвижные игры.

## **11 класс (девушки)**

### **Легкая атлетика.**

ИТБ. Зарождения борьбы самбо в России. Челночный бег 3х10м

Стартовый разгон. Бег с ускорением до 100 м. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях.

Скоростной бег до 70м. Челночный бег 3х10м.Бег на результат 30м. (ГТО)

Оценка «5» -5.5сек; «4» -5.7сек; «3» -5.9сек. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Игра.Бег на результат 60м. (ГТО) Оценка «5» -10.1сек; «4» -10.5сек; «3» -10.9сек.Игра.Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. Игра. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Бег с максимальной скоростью до 100 м. Игра. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Игра.Бег на результат 100 м. (ГТО) Оценка «5» -17.2сек; «4» -17.6 сек; «3» -18.0 сек. Игра. Прыжок в длину с места (ГТО). Оценка «5» -170 см; «4» -160 см ; «3» -150 см. Игра.

Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Игра. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов. Метание теннисного мяча с укороченного и полного разбега на дальность. Игра Метание гранаты 500 г (подготовка к сдаче ГТО) Игра.Метание теннисного мяча, в коридор 10 м и на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния ( девушки — 12—14 м) .Игра.

Метание гранаты 500 г на результат (ГТО). Оценка «5»-16м; «4»-13м; «3»-11м. Игра. Понятие «физическое упражнение». Бросок набивного мяча (2 кг)

двумя руками из различных и. п. с места и с двух - четырёх шагов вперёд-вверх. Игра. ИТБ. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с 4-5 шагов. Спортивная игра. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью Спортивные игры. Бег скоростной 100 м. Прыжок в длину с места. Спортивные игры. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Изучение тройного прыжка. Игра. Бег с ускорением, с максимальной скоростью до 60 м. Всевозможные прыжки и многоскоки . Игра. Бег на результат 60м. (ГТО) Оценка «5»-10.1; «4»-10.5сек; «3»-10.9 сек. Метание гранаты 500г (подготовка к сдаче ГТО) *Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. Прыжки и многоскоки.* Высокий и низкий старт до 40 м. Метание гранаты 500 г на результат (ГТО). Оценка «5»-16м; «4»-13м; «3»-10м. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Игра. Бег на результат 100 м. (ГТО). Оценка «5»-17.2сек; «4»-17.6 сек; «3»-18.0сек. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега Игра. Минутный бег. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега (ГТО) Игра. Бег на результат 30м. (ГТО) Оценка «5»-5.5сек; «4»-5.7сек; «3»-5.9сек. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Игра. Бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в длину с места (ГТО). Оценка «5»-170 см; «4»-160см ; «3»-150см. Игра. Челночный бег 3х10 м (ГТО) Оценка «5»-7.2 сек; «4»-7.8сек; «3»-8.1сек. Спортивные игры. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100м. Игра. 6-минутный бег. Толкание набивных мячей. Игра. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х50м. Игра. Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. ИТБ. Бег в равномерном темпе 10 - 15 мин. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Бег на 2000 м , подготовка к сдаче (ГТО). Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. 6-минутный бег. Бросок и ловля набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и. п. Круговая тренировка. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность двумя руками . Бег 2000 м (ГТО) Оценка «5»-11.20мин; «4»-12.00 мин; «3»-12.40 мин. Спортивные игры. Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спортивные игры. Режим дня старшеклассников. Бег по пересеченной местности до 20мин. Спортивные игры. Контроль и самоконтроль. Бег с препятствиями и на местности до 15 мин. Спортивные игры. Бег в равномерном темпе 20 мин. Эстафеты. Спортивные игры. Спортивно-массовые соревнования (форма внеклассной работы по физическому воспитанию в школе). Всевозможные прыжки и многоскоки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Спортивные игры. Равномерный бег до 10мин. Игра. Первая медицинская помощь при травмах. Упражнения для развития выносливости. Круговая тренировка. Длительный бег до 20 мин. Игра. Бег в переменном темпе до 15мин. Беговые эстафеты. Кросс по пересеченной местности до 20 мин. Игра. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам

усталости. Бег на 2000 м (подготовка к сдаче ГТО) Спортивная игра. Бег с преодолением препятствий на местности до 10 мин. Спортивная игра. Равномерный бег до 15 мин. Челночный бег 3х10 м. (Подготовка к сдаче ГТО) Бег 2000 м (ГТО) Оценка «5»-11.20; «4»-12.00 мин; «3»-12.40 мин. Игра.

## **Спортивные игры 35**

### **Футбол 5**

ИТБ. Основные правила игры в футбол. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой. Игра. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей. Игра. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Спортивная игра. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват). Спортивная игра. Способы регулирования массы тела человека. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.

### **Волейбол 16**

ИТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Спортивная игра. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча через сетку. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Спортивная игра. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Спортивная игра. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Спортивная игра. Всевозможные упражнения с мячом. Совершенствование приема мяча. Спортивная игра. Варианты техники приема и передачи мяча. Нижняя прямая подача через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра. Комбинации из освоенных элементов; прием, передача, удар, техники перемещений и владения мячом. Спортивная игра. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Игра. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Спортивная игра. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты техники приема и передачи мяча. Игра. Варианты подачи мяча: нижняя и верхняя. Игра. Варианты нападающего удара через сетку. Игра по правилам волейбола. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Игра.

## **Баскетбол 7**

### **Самбо 2**

ИТБ. Основные правила баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Спортивная игра. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Спортивная игра. *Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Игра.* Варианты ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Эстафеты с мячами. Спортивная игра. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра по правилам баскетбола. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Штрафной бросок. Игра. *Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра.* Тактика свободного нападения. Игра по правилам баскетбола.

### **Гимнастика с элементами акробатики 4**

#### **Самбо 6**

*Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Игра. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) ГТО. Оценка «5»-50 р; «4»-40 р; «3»-30 р. Комбинации упражнений с обручами, мячами, скакалкой. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль. Лазание по канату. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин). Оценка «5»-36 р; «4»-33 р; «3»-30 р (ГТО). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 130 см). Упражнения в висах и упорах. Подтягивания: девочки-на низкой перекладине (ГТО). Оценка «5»-13 р; «4»-11 р; «3»-9 р. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Спортивная игра. Упражнения на гимнастическом бревне. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. (ГТО) Оценка «5»-9 см; «4»-7 см; «3»-5 см*

#### **Самбо 5**

*Правила техники безопасности во время занятий САМБО. ВФСК «ГТО». Изучение элементов кувырков и удержания. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене, скрестившему ноги, в стойке. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Спортивная игра.*

## **Элементы единоборств(самбо)5**

*ИТБ. на уроках по элементам единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Совершенствование приёмов: захваты рук и туловища. Подвижная игра «Сила и ловкость». Силовые упражнения и единоборства в парах. «Борьба «двое против двоих». Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Подвижные игры.*

## **11 класс (юноши)**

### **Легкая атлетика 38**

#### **Самбо 14**

*ИТБ. Зарождения борьбы самбо в России. Челночный бег 3х10м. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 100 м. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Скоростной бег до 70м. Челночный бег 3х10м. Бег на результат 30м. (ГТО) Оценка «5»-4.4сек; «4»-4.7сек; «3»-4.9сек. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Игра. Бег на результат 60м. (ГТО) Оценка «5»-8.0 сек; «4»-8.5сек; «3»-8.8сек. Игра. Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. Игра. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Бег с максимальной скоростью до 100 м. Игра. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Игра. Бег на результат 100 м. (ГТО) Оценка «5»-13.4сек; «4»-14.3 сек; «3»-14.6сек. Игра. Прыжок в длину с места (ГТО). Оценка «5»-230 см; «4»-210см; «3»-195см. Игра. Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Игра. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов. Метание теннисного мяча с укороченного и полного разбега на дальность. Игра. Метание гранаты 700 г (подготовка к сдаче ГТО). Игра. Метание теннисного мяча, в коридор 10 м и на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши — до 20 м, девушки — 12—14 м) .Игра. Метание гранаты 700 г на результат (ГТО). Оценка «5»-35м; «4»-29м; «3»-27м. Игра. Понятие «физическое упражнение». Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух - четырёх шагов вперёд-вверх. Игра. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х50м. Игра. Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. ИТБ. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с 4-5 шагов. Спортивная игра. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью Спортивные игры. Бег скоростной 100 м. Прыжок в длину с места. Спортивные игры. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Изучение тройного прыжка. Игра. Бег с ускорением, с*

максимальной скоростью до 60 м. Всевозможные прыжки и многоскоки. Игра. Бег на результат 60м. (ГТО) Оценка «5»-8.0сек; «4»-8.5сек; «3»-8.8сек. Метание гранаты 700г (подготовка к сдаче ГТО). *Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. Прыжки и многоскоки.* Высокий и низкий старт до 40 м. Метание гранаты 700 г на результат (ГТО). Оценка «5»-35м; «4»-29м; «3»-27м. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Игра. Бег на результат 100 м. (ГТО) Оценка «5»-13.4сек; «4»-14.3 сек; «3»-14.6сек. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Игра. Минутный бег. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега (ГТО) Игра. Бег на результат 30м. (ГТО) Оценка «5»-4.4сек; «4»-4.7сек; «3»-4.9сек. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Игра. *Бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в длину с места (ГТО).* Оценка «5»-230 см; «4»-210см ; «3»-195см. *Игра. Челночный бег 3x10 м (ГТО)* Оценка «5»-6.9 сек; «4»-7.6сек; «3»-7.9сек. *Спортивные игры.* Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м. Игра. 20-минутный бег. Толкание набивных мячей. Игра. Кроссовая подготовка. *ИТБ. Бег в равномерном темпе 20-25мин. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды.* Бег на 3000 м , подготовка к сдаче (ГТО). Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. 6-минутный бег. Бросок и ловля набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и. п. Круговая тренировка. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность двумя руками. *Бег 3000 м (ГТО)* Оценка «5»-12.40мин; «4»-14.30 мин; «3»-15.00 мин. *Спортивные игры. Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки.* Бег в равномерном темпе 25 мин. Спортивные игры. Режим дня старшеклассников. *Бег по пересеченной местности до 20мин. Спортивные игры. Контроль и самоконтроль.* Бег с препятствиями на местности до 20 мин. Спортивные игры. Бег в равномерном темпе 25мин. Эстафеты. Спортивные игры. Спортивно-массовые соревнования (форма внеклассной работы по физическому воспитанию в школе). *Всевозможные прыжки и многоскоки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Спортивные игры.* Равномерный бег до 25мин. Игра. Первая медицинская помощь при травмах. Упражнения для развития выносливости. Круговая тренировка. Длительный бег до 25 мин. Игра. Бег в переменном темпе до 20мин. Беговые эстафеты. Кросс по пересеченной местности до 20 мин. Игра. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления. Бег на 3000 м (подготовка к сдаче ГТО) Спортивная игра. Бег с преодолением препятствий на местности до 15 мин. Спортивная

игра.Равномерный бег до 20мин. Челночный бег 3х10м. (Подготовка к сдаче ГТО) Бег 3000 м (ГТО). Оценка «5»-12.40мин; «4»-14.30 мин; «3»-15.00 мин.Игра.

## **Спортивные игры 35**

### **Футбол 5**

ИТБ. Основные правила игры в футбол. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой .Игра. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей. Игра.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Спортивная игра. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват).Спортивная игра. Способы регулирования массы тела человека.Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.

### **Волейбол 16**

ИТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Спортивная игра. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча через сетку. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Спортивная игра.Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Спортивная игра.Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Спортивная игра. Всевозможные упражнения с мячом. Совершенствование приёма мяча. Спортивная игра. Варианты техники приёма и передачи мяча. Нижняя прямая подача через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра.Комбинации из освоенных элементов; прием, передача, удар, техники перемещений и владения мячом. Спортивная игра. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Игра.Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Спортивная игра. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.Варианты техники приёма и передачи мяча. Игра.Варианты подачи мяча: нижняя и верхняя. Игра. Варианты нападающего удара через сетку. Игра по правилам волейбола. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Игра.

### **Баскетбол 7**

## **Самбо2**

ИТБ. Основные правила баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Спортивная игра. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Спортивная игра.

*Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Игра.* Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Эстафеты с мячами. Спортивная игра. Действия

против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра по правилам баскетбола. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Штрафной бросок. Игра.

*Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра.* Тактика свободного нападения. Игра по правилам баскетбола.

## **Самбо 5**

*Правила техники безопасности во время занятий САМБО. ВФСК «ГТО».*

*Изучение элементов кувырков и удержания. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру,*

*стоящему на колене, скрестившему ноги, в стойке. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.*

## **Гимнастика с элементами акробатики 4**

## **Самбо 6**

*Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).*

*Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Игра. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) ГТО Оценка «5»-42 р; «4»-31 р; «3»-27 раз. Комбинации упражнений с мячами, скакалкой. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль.*

*Лазание по канату. Поднимание ног в висе (кол-во раз за 1 мин). Оценка «5»-14 р; «4» 11р; «3»-9р (ГТО).*

*Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) Упражнения в висах и упорах. Подтягивания перекладине (ГТО) Оценка «5»-14р; «4»-11р; «3»-9р.*

*Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Спортивная игра. Упражнения на гимнастическом бревне. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. (ГТО) Оценка «5»-13см; «4»-8 см; «3»-6см

Спортивная игра.

## **Элементы единоборств 5**

*ИТБ. на уроках по элементам единоборств. Стойки и передвижения в стойке.*

*Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.*

*Совершенствование приёмов: захваты рук и туловища. Подвижные игры «Сила и ловкость». Силовые упражнения и единоборства в парах. «Борьба «двое против двоих». Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Подвижные игры.*

В соответствии с программой воспитания в МБОУ СОШ № 52 к использованию в образовательном процессе планируются следующие виды и формы интерактивной деятельности учащихся:

- интеллектуальные игры;
- дискуссии;
- работа в парах и группах;
- исследовательская и проектная деятельность.

Основные направления исследовательской и проектной деятельности:

- 1.Здоровый образ жизни.
- 2.ГТО в жизни человека.
- 3.Современные техники оздоровления.
- 4.Забытые виды спорта.
- 5.Спорт без допинга.
- 6.Народные игры Кубани.
- 7.Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.
- 8.Бег, как средство укрепления здоровья.
- 9.Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.
- 10.Танец-зеркало души.
- 11.Стадион будущего.