

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования,
науки и молодежной политики Краснодарского края
Управление образования администрации муниципального образования
Красноармейский район
МБОУ СОШ №12
Имени Лойко Григория Антоновича,
Героя Советского Союза**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

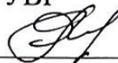


Дерид Е.И.
Протокол № 1 от 27.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора

по УВР



Галушко О.В.
Протокол № 1 от 27.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Председатель
педагогического совета



Черная О.П.
Протокол № 1 от 28.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8928531)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

Новомышастовская 2025

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, наличия материально-технической базы школы, климатическими условиями края модуль «Спортивная и физическая подготовка» разработан учителями физической культуры на основе содержания модуля "Самбо".

В содержании программы по физической культуре была произведена корректировка в плане изменения числа тем и последовательности их изложения, перераспределения часов по годам:

в 10 классе - модуль " Спортивная подготовка" и модуль "Базовая физическая подготовка" распределены на изучение модуля "Самбо" в объеме 34 часов, 10 часов модуля "Плавательной подготовки" отведены на модуль "Легкая атлетика";

в 11 классе - модуль "Атлетические единоборства" 12 часов и 22 часа выделено из модуля "Спортивной подготовки" и модуля "Базовой физической подготовки" заменён на модуль "Самбо" в объеме 34 часов ,оставшиеся 12 часов отведены на специальную физическую подготовку модуль "Легкая атлетика".

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).

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»(имитация движений, основы теоретических знаний). Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Самбо».

Содержание модуля «Самбо»

Знания о самбо

Современный этап развития самбо в России за рубежом.

Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.

Роль самбо в ведении боевых действий в период локальных войн.

Героизация подвигов самбистов.

Роль основных российских организации, федераций, осуществляющих управление самбо в развитии вида спорта.

Правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).

Социальная и личностная успешность самбистов на примере известных личностей.

Правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, функциональные обязанности судей, основные жесты судей. Словарь терминов и определений по самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.

Дневник самбиста (планирование, самоанализ, самоконтроль).

Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Основы прикладного самбо и его значение.

Антидопинговые правила и программы в самбо.

Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.

Оказание первой помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности.

Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.

Способы самостоятельной деятельности

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по самбо в качестве зрителя или болельщика.

Организация и проведение самостоятельных занятий по самбо. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по самбо.

Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.
Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правильное сбалансированное питание самбиста.

Правила личной гигиены, требования к спортивной экипировке для занятий самбо. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.

Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо.

Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки самбиста:

общеподготовительные упражнения (ОРУ, упражнения со снарядами, на снарядах из других видов спорта (легкая и тяжелая атлетика, гимнастика); специально-подготовительные упражнения (имитационные, в том числе прыжковые, упражнения на специальных тренажерах, модернизированные спортивные игры (элементы баскетбола, гандбола, футбола, регби), проводимые с учетом специализации самбо, основные соревновательные упражнения.

Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо (в парах, в тройках, в группах).

Индивидуальные технические действия выполнения приемов самостраховки при падении на спину прыжком, при падении вперед на бок кувырком, при падении вперед на руки прыжком, в том числе в усложненных условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, со связанными ногами и иные) и на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя: бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги, бросок через бедро, бросок через спину, бросок передняя подножка, бросок боковая подсечка, бросок захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, бросок зацепом голенью изнутри, бросок подхвата под две ноги.

Технические действия самбо в положении лежа:

варианты удержаний и переворачиваний, 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); рычаг локтя захватом руки между ног;

ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Технические действия приемов самозащиты – освобождение от захватов в стойке и положении лежа:

от захватов одной рукой – спереди, сзади, сбоку – руки, рукава, отворота одежды;

от захватов двумя руками – спереди, сзади, сбоку – руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног;

от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук;

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

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, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы.

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 «Самбо».

Содержание модуля «Самбо»

Знания о самбо

Современный этап развития самбо в России за рубежом.

Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.

Роль самбо в ведении боевых действий в период локальных войн.

Героизация подвигов самбистов.

Роль основных российских организации, федераций, осуществляющих управление самбо в развитии вида спорта.

Правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).

Социальная и личностная успешность самбистов на примере известных личностей.

Правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, функциональные обязанности судей, основные жесты судей. Словарь терминов и определений по самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития.

Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.

Дневник самбиста (планирование, самоанализ, самоконтроль).

Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Основы прикладного самбо и его значение.

Антидопинговые правила и программы в самбо.

Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.

Оказание первой помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности.

Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.

Способы самостоятельной деятельности

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по самбо в качестве зрителя или болельщика.

Организация и проведение самостоятельных занятий по самбо. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по самбо.

Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.

Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правильное сбалансированное питание самбиста.

Правила личной гигиены, требования к спортивной экипировке для занятий самбо. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.

Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо.

Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки самбиста:

общеподготовительные упражнения (ОРУ, упражнения со снарядами, на снарядах из других видов спорта (легкая и тяжелая атлетика, гимнастика); специально-подготовительные упражнения (имитационные, в том числе прыжковые, упражнения на специальных тренажерах, модернизированные спортивные игры (элементы баскетбола, гандбола, футбола, регби), проводимые с учетом специализации самбо, основные соревновательные упражнения.

Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо (в парах, в тройках, в группах). Индивидуальные технические действия выполнения приемов самостраховки при падении на спину прыжком, при падении вперед на бок кувырком, при падении вперед на руки прыжком, в том числе в усложненных условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, со связанными ногами и иные) и на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Техничко-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя: бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги, бросок через бедро, бросок через спину, бросок передняя подножка, бросок боковая подсечка, бросок захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, бросок зацепом голенью изнутри, бросок подхвата под две ноги.

Технические действия самбо в положении лежа: варианты удержаний и переворачиваний, 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); рычаг локтя захватом руки между ног; ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Технические действия приемов самозащиты – освобождение от захватов в стойке и положении лежа:

от захватов одной рукой – спереди, сзади, сбоку – руки, рукава, отворота одежды;

от захватов двумя руками – спереди, сзади, сбоку – руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног;

от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук;

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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».
Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО 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.

При изучении модуля «Самбо» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

чувства патриотизма, ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития самбо в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе;

основы саморазвития и самовоспитания через ценности, традиции и идеалы вида спорта самбо, через личности, достигшие социального и профессионально успеха, через достижения великих спортсменов на мировых аренах спорта, через героизм, храбрость и подвиги самбистов, проявленные в период боевых действий;

основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре и спорту, а именно самбо как неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

толерантное сознание и поведение, способность коммуницировать, достигать взаимопонимания с собеседником, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, бытовой и соревновательной деятельности;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, бытовой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практики, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами самбо;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами самбо как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков, умение оказывать первую помощь.

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.

При изучении **модуля «Самбо»** на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, бытовую и соревновательную деятельность по самбо;

умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, бытовой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, бытовой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практики с учетом гражданских и нравственных ценностей;

способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках

информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

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 учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

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".

При изучении модуля «Самбо» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты:**

знание истории и современного развития самбо, его наследие, традиции традиций, движение в мире, в Российской Федерации, в регионе, легендарных отечественных самбистов, тренеров, научных деятелей и функционеров, принесших славу российскому самбо;

характеристика роли и основных функций главных организаций и федераций (российских, региональных), осуществляющих управление самбо;

умение анализировать результаты соревнований по самбо, входящих в официальный календарь соревнований (международный, всероссийский, региональный);

понимание роли занятий самбо как средства укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств, характеристика способов повышения основных систем организма и развития физических качеств, а также его прикладное значение;

использование навыков: организации и проведения самостоятельных занятий по самбо, составления индивидуальных планов, включая способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений, самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, применение средств восстановления

организма после физической нагрузки на занятиях самбо в учебной и соревновательной деятельности;

знание и применение основ формирования сбалансированного питания самбиста;

составление, подбор и выполнение специальных упражнений по самбо с учетом их классификации для составления комплексов, в том числе индивидуальных, различной направленности;

использование правил подбора физических упражнений для развития физических качеств самбиста, специально-подготовительных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий самбиста, определение их эффективности;

знание техники выполнения и демонстрация правильной техники и выполнения упражнения для развития физических качеств самбиста, умение выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений;

классификация техники и тактики самбо, владение и применение технических и тактических элементов в период тренировочных поединков и соревнований;

выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий самбиста;

демонстрация технических действий по самбо и самозащите;

осуществление соревновательной деятельности в соответствии с официальными правилами самбо и судейской практики;

определение признаков положительного влияния занятий самбо на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

соблюдение требований безопасности при организации занятий самбо, знание правил оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями, и самбо в частности;

использование занятий самбо для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

проведение тестирования уровня физической подготовленности самбистов, характеристика основных показателей развития физических качеств и состояния здоровья, сравнение своих результатов выполнения контрольных упражнений с эталонными результатами;

ведение дневника самбиста по физической деятельности, включая оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленностью, данные контроля

динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

способность проводить самостоятельные занятия по самбо по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание понятий «допинг» и «антидопинг».

10 КЛАСС ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5	0	5	www.edu.ru
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	0	2	www.edu.ru
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10	0	10	www.edu.ru
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	6	www.edu.ru
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	0	10	www.edu.ru
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	1	9	www.edu.ru
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	1	11	www.edu.ru

Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	2	0	2	www.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Модуль "Самбо"	34	2	32	www.edu.ru
4.2	Специальная физическая подготовка. Модуль "Лёгкая атлетика"	10	1	9	www.edu.ru
Итого по разделу		44			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	96	

11 КЛАСС ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6	0	6	www.edu.ru
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4	0	4	www.edu.ru
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6	0	6	www.edu.ru
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2	0	2	www.edu.ru
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	6	www.edu.ru

Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	0	10	www.edu.ru
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	10	www.edu.ru
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	0	12	www.edu.ru
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль "Самбо"	34	2	32	www.edu.ru
Итого по разделу		34			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Специальная физическая подготовка. Модуль "Лёгкая атлетика"	12	1	11	www.edu.ru
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99	

10 класс поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	план	факт	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	<i>Знания о физической культуре. Физическая культура, как социальное явление</i> Истоки возникновения культуры как социального явления	1			https://resh.edu.ru/subject/9
2	<i>Знания о физической культуре. Физическая культура, как социальное явление.</i> Культура как способ развития человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9
3	Самбо. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
4	<i>Лёгкая атлетика.</i> Техника безопасности. Знания о ГТО.. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			https://resh.edu.ru/subject/9
5.	<i>Лёгкая атлетика</i> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			https://resh.edu.ru/subject/9
6.	Самбо. ОРУ с предметами. Специально-подготовительные упражнения в парах, тройках	1			https://resh.edu.ru/subject/9
7.	<i>Лёгкая атлетика</i> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1			https://resh.edu.ru/subject/9
8.	<i>Лёгкая атлетика.</i> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1.			https://resh.edu.ru/subject/9
9.	Самбо ОРУ с предметами. Специально-подготовительные упражнения в парах, тройках .	1			https://resh.edu.ru/subject/9
10.	<i>Лёгкая атлетика</i> .Метание мяча 150 г.на дальность. Тестирование ГТО- Бег на бег2000 м(д.),3000м.(ю.)	1.			https://resh.edu.ru/subject/9

11.	Плавательная подготовка. Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне	1.			https://resh.edu.ru/subject/9
12.	Самбо Комплексы упражнений для развития физических качеств	1			https://resh.edu.ru/subject/9
13	Способы самостоятельной деятельность Основы организации образа жизни современного человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9
14	Способы самостоятельной деятельность Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/9
15	Самбо. Комплексы упражнений для самбиста	1			https://resh.edu.ru/subject/9
16	Футбол. Техническая подготовка в футболе	1			https://resh.edu.ru/subject/9
17	Футбол. Тактическая подготовка в футболе .	1			https://resh.edu.ru/subject/9
18	Самбо. Комплексы упражнений для самбиста .	1.			https://resh.edu.ru/subject/9
19	Футбол. Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол Тестирование ГТО -Поднимание туловища из положения лёжа	1			https://resh.edu.ru/subject/9
20	Футбол Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9
21	Самбо ОРУ с предметами. Специально-подготовительные упражнения в парах, тройках	1			https://resh.edu.ru/subject/9
22	Футбол Зачет по д/з-прыжки со скакалкой Развитие выносливости средствами игры футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9
23	Физкультурно-оздоровительная деятельность .	1			https://resh.edu.ru/subject/9

	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки				ject/9
24	Самбо Приёмы самостраховки	1			https://resh.edu.ru/subject/9
25	Знания о физической культуре. Физическая культура, как социальное явление Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9
26	Знания о физической культуре. Физическая культура, как социальное явление Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1			https://resh.edu.ru/subject/9
27	Самбо Основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
28	Баскетбол. Техника безопасности. Техническая подготовка в баскетболе прыжке Зачет по д/з- приседания на одной ноге.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
29	Баскетбол Тактическая подготовка в баскетболе .	1			https://resh.edu.ru/subject/9
30	Самбо Технические действия самбо в положении стоя.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
31	Баскетбол Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол . Тестирование ГТО– сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1			https://resh.edu.ru/subject/9
32	Баскетбол Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол. Штрафные броски	1			https://resh.edu.ru/subject/9
33	Самбо Технические действия самбо в положении лежа.	1			https://resh.edu.ru/subject/9

34	Баскетбол Развитие выносливости средствами игры баскетбол. Ведение.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
35	Баскетбол Ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			https://resh.edu.ru/subject/9
36	Самбо Варианты удержаний и переворачиваний	1			https://resh.edu.ru/subject/9
37	Баскетбол Броски мяча в корзину в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9
38	Баскетбол Броски мяча в корзину в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9
39	Самбо Приемы самозащиты – освобождение от захватов	1			https://resh.edu.ru/subject/9
40	Способы самостоятельной деятельности Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1			https://resh.edu.ru/subject/9
41	Способы самостоятельной деятельности Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1			https://resh.edu.ru/subject/9
42	Самбо Игры-задания	1			https://resh.edu.ru/subject/9
43	Способы самостоятельной деятельности Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
44	Способы самостоятельной деятельности Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
45	Самбо Игры-задания	1			https://resh.edu.ru/subject/9

46	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером .	1			https://resh.edu.ru/subject/9
47	Физкультурно-оздоровительная деятельность.Зачет - работа на уроке. Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9
48	Самбо Бросок захватом ноги	1			https://resh.edu.ru/subject/9
49	Знания о физической культуре. Физическая культура, как социальное явление. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			https://resh.edu.ru/subject/9
50	Знания о физической культуре. Физическая культура, как средство укрепления здоровья. Физическая культура и физическое здоровье	1			https://resh.edu.ru/subject/9
51	Самбо Бросок передняя подножка	1			https://resh.edu.ru/subject/9
52	Способы самостоятельной деятельность. Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1			https://resh.edu.ru/subject/9
53	Способы самостоятельной деятельность. Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1			https://resh.edu.ru/subject/9
54	Самбо Бросок боковая подсечка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
55	Баскетбол. Тренировочные игры по баскетболу	1			https://resh.edu.ru/subject/9
56	Баскетбол Техника судейства игры баскетбол Тестирование-подтягивание	1			https://resh.edu.ru/subject/9

57	Самбо Самостраховка при падении на спину	1			https://resh.edu.ru/subject/9
58	Плавательная подготовка. Техника плавания(имитация) Тестирование-поднимание туловища	1			https://resh.edu.ru/subject/9
59	Волейбол. Техническая подготовка в волейболе	1			https://resh.edu.ru/subject/9
60	Самбо. Самостраховка при падении вперед на бок кувырком.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
61	Волейбол .Тактическая подготовка в волейболе	1			https://resh.edu.ru/subject/9
62	Волейбол Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9
63	Самбо. Освобождение от захватов одной рукой.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
64	Волейбол Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9
65	Волейбол Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9
66	Самбо Освобождение от захватов одной рукой..	1			https://resh.edu.ru/subject/9
67	Волейбол Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9
68	Волейбол Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9
69	Самбо Освобождение от захватов туловища спереди и сзади	1			https://resh.edu.ru/subject/9

					ject/9
70	Волейбол Совершенствование техники нападающего удара	1			https://resh.edu.ru/subject/9
71	Волейбол Совершенствование техники одиночного блока	1			https://resh.edu.ru/subject/9
72	Самбо Развитие физических качеств	1			https://resh.edu.ru/subject/9
73	Волейбол Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/9
74	Волейбол Тренировочные игры по волейболу	1			https://resh.edu.ru/subject/9
75	Самбо Специально-подготовительные упражнения в парах, тройках.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
76	Волейбол Техника судейства игры волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9
77	Способы самостоятельной деятельность Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9
78	Самбо. Игры-задания.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
79	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9
80	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9
81	Самбо. Комплексы упражнений для самбиста	1			https://resh.edu.ru/subject/9

					ject/9
82	Знания о физической культуре. Физическая культура, как средство укрепления здоровья. Физическая культура и психическое здоровье.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
83	Знания о физической культуре. Физическая культура, как средство укрепления здоровья. Физическая культура и социальное здоровье	1			https://resh.edu.ru/subject/9
84	Самбо. Развитие физических качеств	1			https://resh.edu.ru/subject/9
85	Футбол Учёт по д/з- прыжки со скакалкой Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9
86	Футбол Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			https://resh.edu.ru/subject/9
87	Самбо. Варианты удержаний и переворачиваний.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
88	Футбол Тренировочные игры по мини-футболу	1			https://resh.edu.ru/subject/9
89	Футбол Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9
90	Самбо Специально-подготовительные упражнения в парах, тройках .	1			https://resh.edu.ru/subject/9
91	Футбол Техника судейства игры футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9
92	Способы самостоятельной деятельность Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9
93	Самбо. Развитие физических качеств.	1			https://resh.edu.ru/subject/9

					ject/9
94	<i>Лёгкая атлетика</i> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м .	1			https://resh.edu.ru/subject/9
95	<i>Лёгкая атлетика</i> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://resh.edu.ru/subject/9
96	<i>Самбо.</i> Варианты удержаний и переворачиваний	1			https://resh.edu.ru/subject/9
97	<i>Лёгкая атлетика</i> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			https://resh.edu.ru/subject/9
98	<i>Лёгкая атлетика</i> Нижняя и верхняя прямая подача мяча Тестирование ГТО-челночный бег 3x10м	1			https://resh.edu.ru/subject/9
99	<i>Самбо</i> Освобождение от захватов туловища спереди и сзади.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
100	<i>Лёгкая атлетика</i> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://resh.edu.ru/subject/9
101	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9
102	<i>Самбо</i> Игры-задания.	1			https://resh.edu.ru/subject/9

11 класс поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	план	факт	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	<i>Знания о физической культуре. Здоровый образ жизни современного человека.</i> Адаптация организма и здоровье человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9
2	<i>Знания о физической культуре. Здоровый образ жизни современного человека</i>	1			https://resh.edu.ru/subject/9
3	Самбо. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
4	<i>Лёгкая атлетика.</i> Техника безопасности. Знания о ГТО.. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			https://resh.edu.ru/subject/9
5.	<i>Лёгкая атлетика</i> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			https://resh.edu.ru/subject/9
6.	Самбо. ОРУ с предметами. Специально-подготовительные упражнения в парах, тройках	1			https://resh.edu.ru/subject/9
7.	<i>Лёгкая атлетика</i> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1			https://resh.edu.ru/subject/9
8.	<i>Лёгкая атлетика.</i> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1.			https://resh.edu.ru/subject/9
9.	Самбо ОРУ с предметами. Специально-подготовительные упражнения в парах, тройках .	1			https://resh.edu.ru/subject/9
10.	<i>Лёгкая атлетика</i> .Метание мяча 150 г.на дальность. Тестирование ГТО- Бег на бег2000 м(д.),3000м.(ю.)	1.			https://resh.edu.ru/subject/9

11.	<i>Лёгкая атлетика.</i> Круговая тренировка	1.			https://resh.edu.ru/subject/9
12.	<i>Самбо</i> Комплексы упражнений для развития физических качеств	1			https://resh.edu.ru/subject/9
13	<i>Способы самостоятельной деятельность</i> Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1			https://resh.edu.ru/subject/9
14	<i>Способы самостоятельной деятельность</i> Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1			https://resh.edu.ru/subject/9
15	<i>Самбо.</i> Комплексы упражнений для самбиста	1			https://resh.edu.ru/subject/9
16	<i>Футбол.</i> Техническая подготовка в футболе	1			https://resh.edu.ru/subject/9
17	<i>Футбол.</i> Тактическая подготовка в футболе .	1			https://resh.edu.ru/subject/9
18	<i>Самбо.</i> Комплексы упражнений для самбиста .	1.			https://resh.edu.ru/subject/9
19	<i>Футбол.</i> Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол Тестирование ГТО -Поднимание туловища из положения лёжа	1			https://resh.edu.ru/subject/9
20	<i>Футбол</i> Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9
21	<i>Самбо</i> ОРУ с предметами. Специально-подготовительные упражнения в парах, тройках	1			https://resh.edu.ru/subject/9
22	<i>Футбол</i> Зачет по д/з-прыжки со скакалкой Развитие выносливости средствами игры футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9

23	Физкультурно-оздоровительная деятельность . Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1			https://resh.edu.ru/subject/9
24	Самбо Приёмы самостраховки	1			https://resh.edu.ru/subject/9
25	Знания о физической культуре. Здоровый образ жизни современного человека Определение индивидуального расхода энергии	1			https://resh.edu.ru/subject/9
26	Знания о физической культуре. Здоровый образ жизни современного человека Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9
27	Самбо Основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
28	Баскетбол. Техника безопасности. Техническая подготовка в баскетболе прыжке Зачет по д/з- приседания на одной ноге.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
29	Баскетбол Тактическая подготовка в баскетболе .	1			https://resh.edu.ru/subject/9
30	Самбо Технические действия самбо в положении стоя.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
31	Баскетбол Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол . Тестирование ГТО– сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1			https://resh.edu.ru/subject/9
32	Баскетбол Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол. Штрафные броски	1			https://resh.edu.ru/subject/9
33	Самбо Технические действия самбо в положении лежа.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
34	Баскетбол Развитие выносливости средствами игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9

	баскетбол. Ведение.				ject/9
35	Баскетбол Ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			https://resh.edu.ru/subject/9
36	Самбо Варианты удержаний и переворачиваний	1			https://resh.edu.ru/subject/9
37	Баскетбол Броски мяча в корзину в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9
38	Баскетбол Броски мяча в корзину в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9
39	Самбо Приемы самозащиты – освобождение от захватов	1			https://resh.edu.ru/subject/9
40	Знания о физической культуре. Здоровый образ жизни современного человека Физическая культура и продолжительность жизни человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9
41	Знания о физической культуре. Здоровый образ жизни современного человека Физическая культура и продолжительность жизни человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9
42	Самбо Игры-задания	1			https://resh.edu.ru/subject/9
43	Способы самостоятельной деятельности Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1			https://resh.edu.ru/subject/9
44	Способы самостоятельной деятельности Синхрогимнастика «Ключ»	1			https://resh.edu.ru/subject/9
45	Самбо Игры-задания	1			https://resh.edu.ru/subject/9

46	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1			https://resh.edu.ru/subject/9
47	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1			https://resh.edu.ru/subject/9
48	Самбо Бросок захватом ноги	1			https://resh.edu.ru/subject/9
49	Знания о физической культуре.Профилактика травматизма,оказание первой помощи. Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1			https://resh.edu.ru/subject/9
50	Знания о физической культуре.Профилактика травматизма,оказание первой помощи Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1			https://resh.edu.ru/subject/9
51	Самбо Бросок передняя подножка	1			https://resh.edu.ru/subject/9
52	Знания о физической культуре.Профилактика травматизма,оказание первой помощи . Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1			https://resh.edu.ru/subject/9
53	Способы самостоятельной деятельность. Объективные и субъективные признаки утомления	1			https://resh.edu.ru/subject/9
54	Самбо Бросок боковая подсечка.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
55	Баскетбол. Тренировочные игры по баскетболу	1			https://resh.edu.ru/subject/9
56	Баскетбол Техника судейства игры баскетбол Тестирование-подтягивание	1			https://resh.edu.ru/subject/9
57	Самбо Самостраховка при падении на спину	1			https://resh.edu.ru/subject/9

					ject/9
58	<i>Способы самостоятельной деятельности</i> Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы	1			https://resh.edu.ru/subject/9
59	<i>Волейбол.</i> Техническая подготовка в волейболе	1			https://resh.edu.ru/subject/9
60	<i>Самбо.</i> Самостраховка при падении вперед на бок кувырком.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
61	<i>Волейбол.</i> Тактическая подготовка в волейболе	1			https://resh.edu.ru/subject/9
62	<i>Волейбол</i> Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9
63	<i>Самбо.</i> Освобождение от захватов одной рукой.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
64	<i>Волейбол</i> Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9
65	<i>Волейбол</i> Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9
66	<i>Самбо</i> Освобождение от захватов одной рукой..	1			https://resh.edu.ru/subject/9
67	<i>Волейбол</i> Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9
68	<i>Волейбол</i> Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9
69	<i>Самбо</i> Освобождение от захватов туловища спереди и сзади	1			https://resh.edu.ru/subject/9

					ject/9
70	Волейбол Совершенствование техники нападающего удара	1			https://resh.edu.ru/subject/9
71	Волейбол Совершенствование техники одиночного блока	1			https://resh.edu.ru/subject/9
72	Самбо Развитие физических качеств	1			https://resh.edu.ru/subject/9
73	Волейбол Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/9
74	Волейбол Тренировочные игры по волейболу	1			https://resh.edu.ru/subject/9
75	Самбо Специально-подготовительные упражнения в парах, тройках.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
76	Волейбол Техника судейства игры волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9
77	Способы самостоятельной деятельность Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/9
78	Самбо. Игры-задания.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
79	Физкультурно-оздоровительная деятельность Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1			https://resh.edu.ru/subject/9
80	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1			https://resh.edu.ru/subject/9
81	Самбо. Комплексы упражнений для самбиста	1			https://resh.edu.ru/subject/9

					ject/9
82	Знания о физической культуре.Профилактика травматизма,оказание первой помощи Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1			https://resh.edu.ru/subject/9
83	Способы самостоятельной деятельность Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9
84	Самбо. Развитие физических качеств	1			https://resh.edu.ru/subject/9
85	Футбол Учёт по д/з- прыжки со скакалкой Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9
86	Футбол Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			https://resh.edu.ru/subject/9
87	Самбо. Варианты удержаний и переворачиваний.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
88	Футбол Тренировочные игры по мини-футболу	1			https://resh.edu.ru/subject/9
89	Футбол Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9
90	Самбо Специально-подготовительные упражнения в парах, тройках .	1			https://resh.edu.ru/subject/9
91	Футбол Техника судейства игры футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9
92	Лёгкая атлетика Круговая тренировка	1			https://resh.edu.ru/subject/9
93	Самбо. Развитие физических качеств.	1			https://resh.edu.ru/subject/9

					ject/9
94	<i>Лёгкая атлетика</i> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м .	1			https://resh.edu.ru/subject/9
95	<i>Лёгкая атлетика</i> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://resh.edu.ru/subject/9
96	<i>Самбо.</i> Варианты удержаний и переворачиваний	1			https://resh.edu.ru/subject/9
97	<i>Лёгкая атлетика</i> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			https://resh.edu.ru/subject/9
98	<i>Лёгкая атлетика</i> Нижняя и верхняя прямая подача мяча Тестирование ГТО-челночный бег 3x10м	1			https://resh.edu.ru/subject/9
99	<i>Самбо</i> Освобождение от захватов туловища спереди и сзади.	1			https://resh.edu.ru/subject/9
100	<i>Лёгкая атлетика</i> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://resh.edu.ru/subject/9
101	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1			https://resh.edu.ru/subject/9
102	<i>Самбо</i> Игры-задания.	1			https://resh.edu.ru/subject/9

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

- Физическая культура; 10-11 класс. базовый уровень. Лях В.И.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочая программа по физической культуре 10-11 класс

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.gto.ru