город-курорт Геленджик
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа№7 имени П.Д. Стерняевой
муниципального образования город-курорт Геленджик

Амирян Жанна Александровна

Подписан: Амирян Жанна Александровна
DN: ИНН организации=230401653996, СНИЛС=01954926983, E=aganov_cbo@mail.ru, C=RU, S=Краснодарский край, L=село Кабардинка, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЛЬНАЯ ШКОЛА №7 ИМЕНИ ПД СТЕРНЯЕВОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК, G=Жанна Александровна, SN=Амирян, CN=Амирян Жанна Александровна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021-11-24 13:24:31
Foxit Reader Версия: 9.7.2

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МБОУ СОШ №7 им. П.Д. Стерняевой
г-к. Геленджик
протокол от 31.08.2021г. №1
Председатель _____Ж.А. Амирян

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс): среднее общее образование 10,11 класс

Количество часов __102__

Разработчик: Вахламов Сергей Андреевич, учитель физической культуры
МБОУ СОШ №7 им. П.Д. Стерняевой

Программа разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования,

с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, примерной учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич — М.: Просвещение, 2010г.)

с учетом УМК: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич — М.: Просвещение, 2010г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по Физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» разработана в соответствии и на основе примерной учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич —М.: Просвещение, 2010г.) рекомендованной Министерством образования РФ с учетом требований ФГОС.

Программа предназначена для организации процесса обучения Физической культуре в 10-11 классах основного общего образования.

Уровень освоения учебного предмета базовый

Программа относится к предметной области из Федерального Государственного Образовательного Стандарта.

Количество часов на освоение Программы в соответствии с учебным планом составляет 102 часа,3 часа в неделю.

Целью реализации программы является: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение поставленных целей при реализации программы предусматривает решение следующих основных задач: укрепление здоровья , содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в лицее должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно - воспитательного процесса.

Состав учебно-методического комплекса (УМК):

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич —М.: Просвещение, 2010г

Самбо – является составной частью национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, а прежде всего история побед нашего Отечества, искусство, культура и конечно же Великий русский язык. Это та ценность, которую мы обязаны сообща сберечь и передавать из поколения в поколение.

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

Цель введения раздела «Самбо» в Программу – формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо»;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений средствами вида спорта «Самбо»;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;
- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально – волевых качеств;
- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско – патриотического воспитания обучающихся.

Планируемые результаты.

Обучающийся должен знать:

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

Обучающийся должен уметь:

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и самостраховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;
- ведение здорового и безопасного образа жизни.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10,11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты. В процессе изучения предмета «Физическая культура» будут сформированы личностные результаты:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как 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;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) 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;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613)

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) 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;

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

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной

деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

16) Основные направления воспитательной деятельности:

1. **Гражданское воспитание:**

 формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

 развитие культуры межнационального общения;

 развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

2. Патриотическое воспитание предусматривает:

 формирование российской гражданской идентичности;

 формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военнопатриотического воспитания;

 развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;

3. Духовно-нравственное воспитание осуществляется за счет:

 содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;

 оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает:

 формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

 формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

 развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

6. Трудовое воспитание реализуется посредством:

 воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;

 развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

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 контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально - прикладной и оздоровительно-корригирующей 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 самодеятельных 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.

Проводить:

• самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессиональноприкладной и оздоровительно- корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы 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 30м 100м	5.0 14.3	5.4 17.5
силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Прыжок в длину с места	12/14раз 210/220СМ.	14/21 раз 190/200см.
Выносливость	Кроссовый бег 3км. 2км.	13.50	10.00
Координация	Челночный бег 3х10м	7.4/7.2сек.	8.4/8.2сек.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием трех - четырех шагов разбега, метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м

(юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять 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), выполнять комплекс силовых упражнений (юноши) и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В самбо обучающийся должен знать:

историю развития, традиции национального вида спорта Самбо; специальную базовую терминологию Самбо; основные гигиенические требования на занятиях Самбо; основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах; основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья; базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах; профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний; методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния.

Обучающийся должен уметь:

качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой; показывать и объяснять технику страховки и самостраховки; взаимодействовать с партнером; применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;

презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления). Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками: организованности и дисциплинированности; самообладания и самоконтроля; этического поведения спортсмена – самбиста; ведения здорового и безопасного образа жизни.

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: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях. Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика (12ч.)

Т.Б на занятиях по легкой атлетике.Низкий старт,бег до 40м. Спринтерский бег,специальные беговые прыжковые упражнения. Эстафетный бег,развитие скоростно-силовых качеств. Бег с ускорением 70-80м,бег на результат 100м. Обучение отталкиванию.Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Метание гранаты на дальность .ОРУ. Бег по пересеченной местности.Бег 20 минут,. Преодоление горизонтальных препятствий.

Спортивные игры (20ч.)

Инструктаж Т.Б по футболу. Основные правила игры. Техника остановки опускающегося(сверху вниз)мяча. Двухсторонняя игра. Мини-футбол. Техника удара по

неподвижному мячу. Техника удара по неподвижному мячу с разбега. Техника удара по катящемуся мячу с разбега. Техника удара по мячу головой. Техника ведения мяча по прямой, зизагообразно с уходами в сторону и разворотами. Футбольное мастерство. Обманные движения. Футбольное мастерство. Крученые(резаные) удары по мячу. Двухсторонняя игра. Мини-футбол. Тактическая подготовка. Нападение против защиты.
Тактическая подготовка. Комбинации 2-1 ;3-1. Тактические комбинации и стандартные моменты. Угловой, штрафной, аут. Отбор мяча. Прессинг. Тактика игры: Защитника ,Полузащитника, Вратаря.

Гимнастика с элементами акробатики (10ч.)

Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. УРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. Повороты в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. ОРУ на месте. Спортивные игры.Акробатика .Длинный кувырок через препятствие 90см. Стойка на руках с помощью. ОРУ с предметами. Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств. Комбинации из разученных элементов.

Самбо (34ч.)

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. ОРУ. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание). Задняя подножка под обе ноги. Задняя подножка с захватом руки и шеи. Передняя подножка со скрестным захватом рук. Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу. Подножка на пятке боковая захватом руки, двумя руками. Боковая подсечка в темп шагов. Боковая подсечка, подшагивая. Передняя подсечка с отшагиванием. Передняя подсечка в колено с падением. Подсечка изнутри с заведением. Зацеп голенью изнутри одноименной ногой. Зацеп голенью изнутри с захватом руки и ноги. Зацеп голенью снаружи-сзади за одноименную

ногу. Зацеп стопой изнутри. Обвив с захватом разноименной руки и туловища. Бросок через голову упором стопой в живот. Бросок через голову, сбрасывая в сторону. Отхват с захватом руки под плечо. Подхват под две ноги. Подхват снаружи, отшагивая. Подхват изнутри в разноименную ногу. Подсад голенью снаружи. Бросок через бедро с захватом шеи. Бросок через спину обратным захватом руки под плечо. Бросок через спину захватом отворота двумя руками.

Судейство. Силовая подготовка. (3ч.)

Силовая подготовка. Комплекс силовой подготовки . Комплекс силовой подготовки (по карточкам).

Нетрадиционная гимнастика (6ч. девушки)

Акробатика .Длинный кувырок через препятствие 90см. .Стойка на руках с помощью. ОРУ с предметами.

Кроссовая подготовка (8ч.)

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег 25 мин. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег на результат. Развитие выносливости. Легкая атлетика. Спринтерский бег. Низкий старт 30м.

Бег по дистанции 70-9-м. Финиширование.3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.

Баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон (9ч.)

ОРУ Баскетбол. Учебная игра.ОРУ Волейбол. Учебная игра.ОРУ. Теннис. Удары по мячу накатом..ОРУ Теннис. Удары по мячу накатом. Совершенствование.ОРУ Теннис. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.ОРУ Теннис Учебная игра ОРУ Бадминтон. Техника игры в нападении, подача, ее техника. тактические перестроения.

ОРУ Игра в зоне, длинная передача волана. ОРУ Укороченный удар волана.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10-11 (юноши')	10-11 (девушки)
1	***Базовая часть***	84	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	*В процессе урока*	
1.2	Спортивные игры (Мини-футбол)* юн. волейбол (Баскетбол) *девушки.	10 10	10 10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10	10
1.4	Лёгкая атлетика	12	12
1.5	Кроссовая подготовка	8	8
1.6	Самбо	34	34
2	***Вариативная часть***	18	18
2.1	Баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон Мини-футбол	9 6	4 6
2.2	Судейство, силовая подготовка, комплексы нетрадиционной гимнастики	3	2 6
	Итого	102	102

Календарно-тематическое планирование

№ Урока По теме	Тема урока	Количество часов	10 класс	11 класс	Оборудование	Основные направления воспитательной работы
Легкая Атлетика (12 ч.)						
1	Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт, бег до 40м	1			секундомер	1,2,3,5,6
2	Спринтерский бег, специальные беговые прыжковые упражнения.	1			секундомер	
3	Эстафетный бег, развитие скоростно-силовых качеств.	1			секундомер	
4	Бег с ускорением 70-80м,бег на результат 100м	1			секундомер	
5	Обучение отталкиванию. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1				
6	Челночный бег.	1				
7	Прыжок в длину на результат.	1				
8	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1			мяч	
9	Метание гранаты из различных положений. ОРУ.	1			граната	
10	Метание гранаты на дальность .ОРУ.	1			граната	
11	Бег по пересеченной местности. Бег 20 минут,.	1				
12	Преодоление горизонтальных препятствий.	1				
Кроссовая подготовка (5ч.)						
13	Специальные беговые, прыжковые упражнения.	1				1,2,3,5,6
14	Бег 25 минут .Развитие выносливости.	1				
15	Бег 25 минут. Соревнования по легкой атлетике.	1				
16	Бег 25 минут. Спортивные игры.	1				
17	Бег 3000м(юноши) и на 2000м (девушки).	1				
Спортивные игры (10ч.)						
18	Инструктаж Т.Б по футболу. Основные правила игры.	1			мяч	1,2,3,5,6
19	Техника остановки опускающегося(сверху вниз)мяча.	1			мяч	
20	Двухсторонняя игра. Мини-футбол.	1			мяч	
21	Техника удара по неподвижному мячу. Техника удара по неподвижному мячу с разбега.	1			мяч	

22	Техника удара по катящемуся мячу с разбега. Техника удара по мячу головой	1			мяч	
23	Техника ведения мяча по прямой, зизагообразно с уходами в сторону и разворотами.	1			мяч	
24	Футбольное мастерство. Обманные движения. Двухсторонняя игра. Мини-футбол	1			мяч	
25	Футбольное мастерство. Крученые (резаные) удары по мячу. Отбор мяча. Прессинг.	1			мяч	
26	Тактическая подготовка. Нападение против защиты. Тактическая подготовка. Комбинации 2-1 ;3-1.	1			мяч	
27	Тактические комбинации и стандартные моменты. Угловой, штрафной, аут. Тактика игры: Защитника ,Полузащитника, Вратаря.	1			мяч	
Самбо (6ч.)						
28	Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований.	1			Борцовский ковер	1,2,3,5,6
29	Техника безопасности на занятиях Самбо. . Запрещенные действия в Самбо. Разминка самбиста.	1			Борцовский ковер	
30	Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.	1			Борцовский ковер	
31	Врачебный контроль и самоконтроль. ОРУ.	1			Борцовский ковер	
32	ОРУ. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины.	1			Борцовский ковер	
33	ОРУ. Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя.	1			Борцовский ковер	
Гимнастика с элементами акробатики (10ч.)						
34	Висы и упоры. Повороты в движении.	1				1,2,3,5,6
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1				
36	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1				

37	УРУ на месте. Подтягивание на перекладине.	1				
38	Подъём переворотом. Развитие силы.	1				
39	Повороты в движении. ОРУ на месте.	1				
40	Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	1				
41	ОРУ на месте. Спортивные игры.	1				
42	Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
43	Комбинации из разученных элементов.	1				
Судейство. Силовая подготовка (3ч.)						
44	Силовая подготовка. Комплекс силовой подготовки .	1				1,2,3,5,6
45	Комплекс силовой подготовки (по карточкам)	1				
46	Судейство. Игра по правилам	1				
Спортивные игры (10Ч.)						
47	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1			Мяч баскетбольный	1,2,3,5,6
48	Передача мяча различными способами на месте.	1			Мяч баскетбольный	
49	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Бросок мяча со средней дистанции.	1			Мяч баскетбольный	
50	Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Передача мяча различными способами в движении.	1			Мяч баскетбольный	
51	Ведение мяча с сопротивлением. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1			Мяч баскетбольный	
52	Бросок мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1			Мяч баскетбольный	
53	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом	1			Волейбольный мяч	
54	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1			Волейбольный мяч	
55	Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	1			Волейбольный мяч	
56	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1			Волейбольный мяч	

Самбо (28ч.)						
57	Техника безопасности при падении. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.	1			Борцовский ковер	1,2,3,5,6
58	Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса.	1			Борцовский ковер	
59	Техника безопасности при работе на тренажёрах. Задняя подножка с захватом руки и шеи. Передняя подножка со скрестным захватом рук.	1			Борцовский ковер	
60	Запрещенные действия в Самбо.	1			Борцовский ковер	
61	Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо.	1			Борцовский ковер	
62	Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль.	1			Борцовский ковер	
63	Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник.	1			Борцовский ковер	
64	Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы.	1			Борцовский ковер	
65	Организация места для занятий. Задняя подножка с захватом руки и шеи. Передняя подножка со скрестным захватом рук.	1			Борцовский ковер	
66	Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу. Подножка на пятке боковая захватом руки, двумя руками.	1			Борцовский ковер	
67	Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Боковая подсечка в темп шагов. Боковая подсечка, подшагивая.	1			Борцовский ковер	
68	Права и обязанности участников соревнований.	1			Борцовский ковер	
69	Техника безопасности на спортивных соревнованиях. Зацеп голенью изнутри одноименной ногой.	1			Борцовский ковер	
70	Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Зацеп голенью изнутри с захватом руки и ноги.	1			Борцовский ковер	

71	Варианты ходьбы, бега, прыжков. Бросок через спину захватом отворота двумя руками.	1			Борцовский ковер	
72	ОРУ. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Зацеп голенью снаружи-сзади за одноименную ногу.	1			Борцовский ковер	
73	Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Бросок через спину обратным захватом руки под плечо.	1			Борцовский ковер	
74	Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Подхват снаружи, отшагивая. Подхват изнутри в разноименную ногу. Подсад голенью снаружи. Бросок через бедро с захватом шеи.	1			Борцовский ковер	
75	Упражнения на перекладине. Передняя подсечка с отшагиванием. Передняя подсечка в колено с падением. Подсечка изнутри с заведением.	1			Борцовский ковер	
76	Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Боковая подсечка в темп шагов. Боковая подсечка, подшагивая.	1			Борцовский ковер	
77	Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.	1			Борцовский ковер	
78	Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя. Зацеп стопой изнутри.				Борцовский ковер	
79	Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание). Задняя подножка под обе ноги.				Борцовский ковер	
80	Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу. Подножка на пятке боковая захватом руки, двумя руками.				Борцовский ковер	
81	Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Обвив с захватом разноименной руки и туловища...				Борцовский ковер	
82	Расслабляющие упражнения для спины. Бросок через голову упором стопой в живот				Борцовский ковер	
83	Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Бросок через голову, сбрасывая в сторону				Борцовский ковер	

84	Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Отхват с захватом руки под плечо.				Борцовский ковер	
Кроссовая подготовка (3ч.)						
85	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1				1,2,3,5,6
86	Бег 25 мин. Специальные беговые, прыжковые упражнения. . Преодоление горизонтальных препятствий.					
87	Бег на результат. Развитие выносливости. Низкий старт 30м.					
Мини-футбол (6ч.)						
88	Мини-футбол. Инструктаж по Т.Б Техника остановки опускающегося(сверху вниз)мяча.	1			Футбольный мяч	1,2,3,5,6
89	Двухсторонняя игра. Мини-футбол.	1			Футбольный мяч	1,2,3,5,6
90	Техника удара по неподвижному мячу. Двухсторонняя игра .Мини- футбол.	1			Футбольный мяч	1,2,3,5,6
91	Удары на точность внутренней стороной стопы и дальность серединой подъёма.	1			Футбольный мяч	1,2,3,5,6
92	Техника удара по мячу головой. Мини-футбол.	1			Футбольный мяч	1,2,3,5,6
93	Техника ведения мяча по прямой,зигзагообразно,с уходами в сторону.	1			Футбольный мяч	1,2,3,5,6
Баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон (9ч.)						
94	ОРУ Баскетбол. Учебная игра	1			Баскетбольный мяч	1,2,3,5,6
95	ОРУ Волейбол. Учебная игра	1			Волейбольный мяч	
96	ОРУ. Теннис. Удары по мячу накатом.	1				
97	ОРУ Теннис. Удары по мячу накатом. Совершенствование	1				
98	ОРУ Теннис. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1				
99	ОРУ Теннис Учебная игра	1				
100	ОРУ Бадминтон. Техника игры в нападении, подача, ее техника. тактические перестроения.	1				
101	ОРУ Игра в зоне, длинная передача волана.	1				
102	ОРУ Укороченный удар волана.					

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО
учителей эстетического цикла, ОБЖ,
технологии и физической культуры
МБОУ СОШ №7 им. П.Д. Стерняевой
г-к Геленджик от 30.08.2021 №1
Руководитель ШМО
_____ Вахламов С.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по НМР
_____ Легкоступ А.А.
30.08.2021