

Краснодарский край, Кавказский район, город Кропоткин
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №45 имени академика С.П. Королёва
города Кропоткин муниципального образования Кавказский район
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета МБОУ
лицей № 45 им. академика Королёва
от «31» августа 2023 года протокол №1
Председатель педагогического совета

_____ Евсегнеева Е. Ю.
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре
(указать предмет, курс)

Уровень образования (класс) среднее общее образование (10-11 класс)
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 204 часов (3ч в неделю)

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы: Булгаков Евгений Геннадьевич, Лопай Руслан Русланович

Программа разработана в соответствии ФГОС СОО

с учетом примерной программы по физической культуре СОО
(указать примерную программу ООП/примерную программу учебного предмета)

с учетом УМК программы «Физическая культура». Базовый уровень. 10-11 класс. / Под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич; М.: «Просвещение» 2014г., учебного модуля «самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «физическая культура», Копач А.А. и др., Краснодар, 2021

2023 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» В РАМКАХ 3-ГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Выпускник на базовом уровне научится(модуль Самбо):

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться(модуль Самбо):

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные результаты в ходе освоения предмета "Физическая культура" должны отражать:

- российской гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 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;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- 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;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
 - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;

придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно- нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и

неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4.Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5.Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7.Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках;

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

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

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

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

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

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

Метапредметные результаты

освоения основной образовательной программы проявляются в следующих умениях, навыках, способностях:

– умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

– умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты.

На основании полученных знаний во время урочных занятий и посредством изучения материала учебника учащиеся должны уметь **объяснять:**

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

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

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

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки 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.

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» В РАМКАХ 3-ГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ.

10 класс

Лёгкая атлетика.

Спринтерский бег. Техника безопасности при занятии лёгкой атлетикой. Совершенствование высокого и низкого старта. Стартовый разгон. Бег- 30м. Совершенствование высокого старта. Бег 30 м. Высокий старт до 40м. Низкий старт до 40 м. Эстафетный бег (3x10). Финиширование.

Бег 100 м- зачёт. Бег на выносливость. Длительный бег до 25 мин(м) 20 мин (д). Бег с препятствиями до 10 мин. Круговая тренировка. Бег в парах. Бег 100(м).

Метание. Метание теннисного мяча 150г с 4-5 бросковых шагов. Метание теннисного мяча на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча 3 кг (м), 2 кг (д). двумя руками из различных исходных положений с места. Метание гранаты весом 500—700 г (м), 300—500 г (д). Метание теннисного мяча- зачёт.

Прыжки. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега- зачёт. Прыжки в длину с короткого разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжков в высоту. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места. Зачёт

Кроссовая подготовка. Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка- бег 10мин Кроссовая подготовка- бег 10-15мин. Длительный бег до 25 мин(м) 20мин (д). Равномерный бег в парах. Бег с препятствиями. Бег с гандикапом. Группой бег до 20 мин. Бег 3000 м (м), 2000м(д). Бег 2000 м (м),1200м(д) – зачёт. Бег с гандикапом. Длительный бег до 20мин. Длительный бег до 25 мин. Эстафеты. Челночный бег 3x10 – зачёт.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передачи мяча двумя руками от груди. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание) Индивидуальные и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные и командные тактические действия защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Штрафной бросок-зачет. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Контрольный урок по баскетболу.

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты техники приёма и передачи мяча. Варианты подачи мяч. Варианты нападающего удара через сетку. Совершенствование техники на падающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Передача мяча сверху двумя руками над головой. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Контрольный урок по волейболу.

Развитие физических качеств. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Бег с преодолением препятствий и на местности. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Контрольный урок по лёгкой атлетике.

11 класс

Лёгкая атлетика.

Спринтерский бег.

Техника безопасности при занятии лёгкой атлетикой. Совершенствование низкого старта, ОРУ. Стартовый разгон. Финиширование. Бег-30м. Совершенствование высокого старта. Бег 30 м- зачёт. ОРУ. Учебная игра. Высокий старт до 40м. Финиширование. Низкий старт до 40

м. Совершенствование спринтерского бега. Правила соревнований в л/а. Бег 60 м- зачёт. ОРУ. Учебная игра. Основы знаний. ОРУ, Бег 100 м- зачёт. Учебная игра «Основы здорового образа жизни».

Бег на выносливость.

Длительный бег до 20 минут. Бег с препятствиями. Эстафетный бег-передача эстафетной палочки. Учебный игра. Эстафетный бег 4 x 100 метров. Бег до 12мин. ОФП. Круговая тренировка. Бег с препятствиями. Бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. ОФП. Кроссовый бег 1000м. Учебная игра. Челночный бег 3x10. Бег до 12 мин. ОФП. Челночный бег 3x10 – зачёт. Учебная игра.

Развитие физических качеств.

Развитие быстроты- специально-беговые упражнения. Бег низкого и высокого старта. Развитие скоростных способностей -Ч/б 3 x 10. Развитие силы- толкание ядра. Развитие силы- подтягивания. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Контрольный урок по лёгкой атлетике.

Метание.

Метание теннисного мяча 150г с 4-5 бросковых шагов. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 20 шагов. ОФП. Метание теннисного мяча- зачёт. Учебная игра..Метание набивного мяча (3 кг.) двумя руками из различных исходных положений. Учебная игра. ОРУ. Метание набивного мяча с 1-4 шагов вперёд на дальность и заданное расстояние.

Прыжки.

Разминка в л/а. Прыжки с разбега. Разминка в л/а. Прыжки с разбега – зачёт. Разминка в л/а. Прыжки с разбега. Разминка в л/а. Прыжки с разбега – зачёт. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места- зачёт. Бег- 5 минут. Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Кроссовая подготовка.

Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Кроссовая подготовка. Лёгкоатлетическая разминка. Учебная игра. Кроссовая подготовка . ОРУ в парах на сопротивление. Учебная игра. Кроссовая подготовка. Разминка в л/а. Челночный бег. Кроссовая подготовка. Разминка в л/а. Учебная игра. Лёгкоатлетическая разминка. Кроссовая подготовка. Челночный бег. Учебная игра. Лёгкоатлетическая разминка. Кроссовая подготовка до 12мин. «Семейные традиции здорового образа жизни» ОФП. Кроссовая подготовка- бег 10. Разминка в л/а. Кроссовая подготовка- бег 10-15мин. «Развитие выносливости» ОРУ. Бег 3000м (мальчики). ОФП. Бег 2000 м (мальчики) – зачёт

Волейбол.

Передача мяча двумя руками с верху. Прием мяча. Техника безопасности при занятиях спортивными играми Верхняя подача мяча. Прием мяча двумя руками с низу. Нападающий удар. Одиночное блокирование.Подача мяча в зоны указанные учителем. Комбинации из освоенных элементов технике передвижений. Учебная игра. Передача мяча в зону №2,№4 с нападающим ударом. Передача мяча сверху двумя руками над головой. Т/Б (Спорт игры) Совершенствование техники приема и передачи мяча через сетку. Передача мяча сверху двумя руками над

головой. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Блокирование, страховка приём мяча отскочившего от сетки. Верхняя прямая подача. Контрольный урок по волейболу.

Баскетбол

Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передачи мяча двумя руками от груди. Бросок в прыжке. 2 шага бросок по кольцу. Техника безопасности на уроках спортивных игр Штрафной бросок. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Штрафной бросок. Учебная игра. 2 шага бросок по кольцу - зачет. Учебная игра. Штрафной бросок. Ведения мяча с передачей. Бросок в кольцо. Стритбол. Действия игроков в нападении. Стритбол. Индивидуальные и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные и командные тактические действия в защите. 2 шага бросок по кольцу. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении и защите. Контрольный урок по баскетболу.

История и современное развитие физической культуры Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания). Различные практики по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.

Современное представление о физической культуре (основные понятия) Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье).

Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.

Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.)

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность Раздел «Гимнастика»

Общая и специальная физическая подготовка.

Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр.

Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.

Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног. Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.

Гимнастика с элементами акробатики.

Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики: - перевороты; - акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов (девушки), пр.

Гимнастические упражнениями прикладного характера. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину). Девушки: прыжок углом с косога разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину).

Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.

Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад.

Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Раздел «Самбо»

Специально-подготовительные упражнения

Повторение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д.

Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники.

Использование упражнений в парах и тройках.

Техническая подготовка. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.

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

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

1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» В РАМКАХ 3-ГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В графе основные направления воспитательной деятельности возможно указывать только номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждой темы (из Положения о рабочих программах учебных предметов/ курсов образовательной организации):

- 1- Патриотическое воспитание
- 2- Гражданское воспитание
- 3- Духовно-нравственное воспитание
- 4- Эстетическое воспитание
- 5- Ценности научного познания
- 6- Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
- 7- Экологическое воспитание
- 8 - Трудовое воспитания

Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов		Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
			10 кл.	11 кл.		
Лёгкая атлетика	54		27	27		5.6.
Лёгкая атлетика	14	Спринтерский бег	7	7	<p>Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со</p>	6.8

					сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
Лёгкая атлетика	6	Бег на выносливость	3	3	<p>Выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	2.5
Лёгкая атлетика	10	Метание	5	5	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют	5.8

					<p>характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
Лёгкая атлетика	4	Прыжки	2	2	<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим</p>	1.4.

					<p>физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
Лёгкая атлетика	20	Кроссовая подготовка	10	10	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	6.7.
Спортивные игры	48		24	24		1.2.5.
Спортивные игры	24	Баскетбол	12	12	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений,</p>	1.8.

					остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	
Спортивные игры	24	Волейбол	12	12	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	5.6.
Лёгкая атлетика	34		17	17		1.2.6
Лёгкая атлетика	10	Бег на выносливость	5	5	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим	5.6.7

					физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
Лёгкая атлетика	10	Прыжки	5	5	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	1.2.7.
Лёгкая атлетика	14	Развитие физических качеств	7	7	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей	5.6.7
	Раздел 1. Физическая культура как область знаний - 6 часов		3	3		2,3
	<i>1.1. История и современное развитие физической культуры</i>		1	1		4,6
		Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга,			Владеть информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и	

		культура поведения, культура питания). Различные практики по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.			оздоровительного характера. Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации	
	<i>1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>		<i>1</i>	<i>1</i>		
		Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской	1	1	Знать основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Знать о прикладных аспектах Самбо о различных возможностях системы Самбо. Знать историю и современное развитие Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	

		армии и силовых структурах. Спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».				
	<i>1.3 Физическая культура человека</i>		<i>1</i>	<i>1</i>		
		Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне.	1	1	Знать о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактики. Знать и осознавать понятие о необходимой обороне, о правомерности применения приемов Самбо.	
	Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности					
	<i>2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической</i>		В процессе урока	В процессе		

	<i>культурой</i>			урока		
		Составление планов и Проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.	В процессе урока	В процессе урока	Уметь составлять планы для самостоятельных занятий различными формами физической культуры и спорта с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Уметь и применять в повседневной жизни организацию досуга средствами физической культуры	
	2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой		В процессе урока	В процессе урока		
		Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка	В процессе урока	В процессе урока	Знать комплексы упражнений для физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Уметь и применять расчеты для комплексной оценки	

		индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.)			индивидуального состояния здоровья. Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности. Уметь анализировать результаты тестирования по различным параметрам	
	Раздел 3. Физическое совершенствование - 62 часа					
	<i>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		В процессе урока	В процессе урока		
		Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных	В процессе урока	В процессе урока	Знать о функциональных возможностях организма. Составлять и выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	

		физических качеств.			Стремиться к развитию основных физических качеств.	
	<i>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность</i>		31	31		2,3,5,8
	<i>3.2.1. Раздел «Гимнастика»</i>		14	14		6,7,8
	Общая и специальная физическая подготовка.	<p>Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр. Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.</p> <p>Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног. Комплексы</p>	1	1	<p>Знать и выполнять общефизические упражнения. Выполнять упражнения для развития силы с использованием сопротивления веса собственного тела и различного спортивного оборудования с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Уметь самостоятельно составлять и реализовывать индивидуальный план занятий физическими упражнениями с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня</p>	

		<p>физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.</p>			<p>здоровья. Знать и выполнять упражнения для кистей рук и стоп ног. Владеть ранее изученными и осваивать новые различные комплексы физических упражнений для развития общей физической подготовленности и отдельных частей тела.</p> <p>Уметь применять на практике знания о действии на различные части тела физических упражнений с использованием веса собственного тела и различного спортивного оборудования.</p>	
	<p>Гимнастика с элементами акробатики.</p>	<p>Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики:- перевороты; акробатические комбинации из шести элементов, включающие</p>	3	3	<p>Выполнять различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия.</p> <p>Организовывать и самостоятельные проводить занятия, содержание которых составлено из изученных ранее гимнастических</p>	

		<p>длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные</p> <p>Ранее(юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов (девушки), пр.</p>			<p>упражнений и упражнений с элементами акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Проявлять качества силы, выносливости, упорства при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Уметь контролировать координацию своих движений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>	
	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p>	<p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</p> <p>Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину).</p> <p>Девушки: прыжок углом с косого разбега махом</p>	3	3	<p>Уметь технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки.</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств. Уметь технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине.</p>	

		<p>одной и толчком другой (конь в ширину). Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.</p> <p>Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.</p> <p>Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Эстафеты,</p>			<p>Уметь лазать по канату различными способами. Соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастикой. Понимать значимость гимнастических упражнений прикладного значения. Мотивированность к занятиям гимнастикой.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

		игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.				
	<i>3.2.2. Раздел «Самбо»</i>		15	15		3,5,6
	Специально подготовительные упражнения	Повторение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки.	2	1	Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать демонстрировать аудитории варианты самостраховки. Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать демонстрировать аудитории варианты специально подготовительных упражнений для техники	
Совершенствование различных приёмов самостраховки		2	2			
Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).		2	1			
		Усложнение специально подготовительных упражнений для техники.	2	2		
		Использование упражнений в парах и	2	2		

		тройках.				
	<i>Техническая подготовка</i>	<p>Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.</p> <p>Самозащита</p> <p>Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног.</p>	1 0	1 2	<p>При изучении приёмов самозащиты использовать материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации (броски, болевые приёмы, удержания).</p>	
		<p>Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук.</p> <p>Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем,</p>	2	2	<p>Уметь правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты</p>	

		поясом (спереди, сзади, сбоку).				
	<i>Тактическая подготовка.</i>	Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.	2	2	Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.	

СОГЛАСОВАНО

Протокол №1 заседания
методического объединения
учителей основ безопасности жизнедеятельности
от «31» августа 2023г.

_____ (подпись руководителя МО)
(расшифровка подписи)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Ю. И. Рябцев
(подпись) (расшифровка подписи)
«31» августа 2023г.