

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования, науки и молодежной политики**

**Краснодарского края**

**Муниципальное образование город Краснодар**

**МАОУ СОШ № 102**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО учителей  
физической культуры и ОБЖ

\_\_\_\_\_Н.А. Сергеев

Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора  
\_\_\_\_\_Н.В. Тананко

«29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

решением педагогического  
совета МАОУ СОШ № 102

\_\_\_\_\_А.А. Подберезина

Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3518453)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

**Краснодар 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

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

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

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

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

*В связи с климатическими условиями южного региона модуль «Зимние виды спорта» (лыжная подготовка) не изучаются.*

*В связи с отсутствием материально-технической базы модуль «Плавание» не изучается.*

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

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

***В связи с участием школы в проекте «Самбо в школу» изучается модуль «Самбо» в объеме 68 часов (34 часа в 10 классе, 34 часа – в 11 классе).***

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **10 КЛАСС**

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

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

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры,

история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

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

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

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

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

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

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

### ***Физическое совершенствование***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы

индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

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

## **11 КЛАСС**

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

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

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

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение

индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы



организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

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

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

## **МОДУЛЬ «САМБО».**

### **Пояснительная записка модуля «Самбо».**

Модуль «Самбо» (далее - модуль по самбо, самбо) на уровне среднего общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надёжной

безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране, обладает мощным воспитательным эффектом, которая базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

При реализации модуля «Самбо» владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и содействует развитию личностных качеств обучающихся, обеспечивает всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья,

увеличение

продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни. Прикладное значение самбо обеспечивает приобретение обучающимися навыков самозащиты и профилактики травматизма.

Целью изучения модуля «Самбо» является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

Задачами изучения модуля «Самбо» являются:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;

формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты, а также умения применять его в различных условиях;

формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники и тактики самбо, элементам самозащиты, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»;

удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;

популяризация самбо, как вид спорта и системы самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

### **Место и роль модуля «Самбо».**

Модуль «Самбо» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), участию в спортивных соревнованиях и подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

По итогам прохождения модуля возможно сформировать у обучающихся общие представления о самбо, навыки самостраховки и страховки партнера, самозащиты и умения применять их в различных условиях, комплекс технических навыков: соревновательных действий, системы движений, технических приемов и разнообразные способы их выполнения, а также безопасное поведение на занятиях в спортивном зале, открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях.

Модуль «Самбо» реализован в МАОУ СОШ № 102 в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой (третий час – самбо) в объёме по 34 часа в 10 и 11 классах.

## **Содержание модуля «Самбо».**

### ***Знания о самбо.***

Современный этап развития самбо в России за рубежом.

Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.

Роль самбо в ведении боевых действий в период локальных войн.  
Героизация подвигов самбистов.

Роль основных организации, федерации (международные, российские), осуществляющих управление самбо в развитии вида спорта.

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

Социальная и личностная успешность самбистов на примере известных личностей.

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

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

Дневник самбиста (планирование, самоанализ, самоконтроль).

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

Антидопинговые правила и программы в самбо.

Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.

Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности.

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

### **Способы самостоятельной деятельности.**

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

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

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

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

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

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

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

Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

### **Физическое совершенствование.**

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

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки самбиста:

общеподготовительные упражнения (ОРУ, упражнения со снарядами, на снарядах из других видов спорта (легкая и тяжелая атлетика, гимнастика);

специально-подготовительные упражнения (имитационные, в том числе прыжковые, упражнения на специальных тренажерах, модернизированные спортивные игры (элементы баскетбола, гандбола, футбола, регби), проводимые с учетом специализации самбо, основные соревновательные упражнения.

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

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

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

Технические действия самбо в положении стоя: бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги, бросок через бедро, бросок через спину, бросок передняя подножка, бросок боковая

подсечка, бросок захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, бросок зацепом голенью

изнутри, бросок подхвата под две ноги.

Технические действия самбо в положении лёжа:

варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро;

узел плеча ногой от удержания сбоку;

рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя);

рычаг локтя захватом руки между ног;

ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Технические действия приёмов самозащиты - освобождение от захватов в стойке и положении лёжа:

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

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

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

от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом - спереди, сзади, сбоку;

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **1) гражданского воспитания:**

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

### **2) патриотического воспитания:**

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

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

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

### **3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

**4) эстетического воспитания:**

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

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

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

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

**5) физического воспитания:**

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

**б) трудового воспитания:**

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

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

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

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

**7) экологического воспитания:**

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;



умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

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

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и

формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и

оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ МОДУЛЯ «САМБО»**

Содержание модуля «Самбо» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

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

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

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

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

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

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

знание и применение основ формирования сбалансированного питания самбиста;

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

использование правил подбора физических упражнений для развития физических качеств самбиста, специально-подготовительных упражнений,



формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий самбиста, определение их эффективности;

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

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

выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий самбиста; демонстрация технических действий по самбо и самозащите; осуществление соревновательной деятельности в соответствии с официальными правилами самбо и судейской практики;

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

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

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

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

ведение дневника самбиста по физкультурной деятельности, включая оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленностью, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Физическая культура как социальное явление	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>				
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>
Итого по разделу		5		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>
Итого по разделу		4		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>

				<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>
Итого по разделу		32		
<b>Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>				
3.1	Спортивная подготовка	9		
3.2	Базовая физическая подготовка	15	0.5	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
<b>Итого</b>		24		
<b>Модуль "Самбо"</b>				
<b>Раздел 1. Знания о самбо</b>				
1.1	Знания о самбо	5		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>
<b>Итого</b>		5		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4		<a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
<b>Итого</b>		4		
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>				
3.1	Комплексы специально-подготовительных упражнений	5		<a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
3.2	Индивидуальные технические действия выполнения приемов самостраховки	3		<a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
3.3	Технико-тактические основы самбо	2		<a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
3.4	Технические действия самбо в положении стоя	3		<a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
3.5	Технические действия самбо в положении лежа	3		<a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>

3.6	Технические действия приемов самозащиты	4		<a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
3.7	Тактическая подготовка	5		<a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
<b>Итого</b>		25		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1.5	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	2	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>
Итого по разделу		4		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>				
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>
Итого по разделу		3		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>
Итого по разделу		32		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>				
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	9		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
Итого по разделу		9		
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>				
4.1	Спортивная подготовка	3		
4.2	Базовая физическая подготовка	14	0.5	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
<b>Итого</b>		17		
<b>Модуль "Самбо"</b>				
<b>Раздел 1. Знания о самбо</b>				
1.1	Знания о самбо	5	0.5	<a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
<b>Итого</b>		5		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				

2.1	Способы самостоятельной деятельности	4		<a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
<b>Итого</b>		4		
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>				
3.1	Комплексы специально-подготовительных упражнений	5		<a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
3.2	Индивидуальные технические действия выполнения приемов самостраховки	3		<a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
3.3	Технико-тактические основы самбо	2		<a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
3.4	Технические действия самбо в положении стоя	3		<a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
3.5	Технические действия самбо в положении лежа	3		<a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
3.6	Технические действия приемов самозащиты	4		<a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
3.7	Тактическая подготовка	5		<a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
<b>Итого</b>		25		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1.	<b>Знания о физической культуре.</b> Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
2.	<b>Знания о физической культуре.</b> Знания о ГТО. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1		<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
3.	<b>Знания о самбо.</b> Современный этап развития самбо в России за рубежом. Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a>
4.	<b>ГТО.</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
5.	<b>ГТО.</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
6.	<b>Самбо. Способы самостоятельной деятельности.</b> Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по самбо в качестве зрителя или болельщика.	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a>
7.	<b>ГТО.</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
8.	<b>ГТО.</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>

9.	<b>Самбо. Комплексы упражнений для развития физических качеств</b> (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей)	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>
10.	<i>Входной административный контроль. ГТО.</i> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0.5	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
11.	<b>Футбол.</b> Техническая подготовка в футболе	1		
12.	<b>Самбо. Комплексы упражнений,</b> формирующие двигательные умения и навыки самбиста: общеподготовительные упражнения (ОРУ, упражнения со снарядами, на снарядах из других видов спорта (легкая и тяжелая атлетика, гимнастика)	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>
13.	<b>Футбол.</b> Тактическая подготовка в футболе	1		
14.	<b>Футбол.</b> Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1		
15.	<b>Самбо. Специально-подготовительные упражнения</b> (имитационные, в том числе прыжковые, упражнения на специальных тренажерах, модернизированные спортивные игры (элементы баскетбола, гандбола, футбола, регби), проводимые с учетом специализации самбо, основные соревновательные упражнения	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>
16.	<b>Футбол.</b> Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		
17.	<b>Футбол.</b> Развитие выносливости средствами игры футбол	1		
18.	<b>Самбо. Комплексы специально-подготовительных упражнений</b> для выполнения основных технических элементов самбо (в парах, в тройках)	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>
19.	<b>Футбол.</b> Тренировочные игры по мини-футболу	1		
20.	<b>Футбол.</b> Техника судейства игры футбол	1		
21.	<b>Самбо. Комплексы специально-подготовительных упражнений</b>	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>



	для выполнения основных технических элементов самбо (в группах)			<a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>
22.	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Организация и проведение самостоятельных занятий по самбо. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по самбо. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений	1		
23.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1		
24.	<b>Знания о самбо.</b> Роль самбо в ведении боевых действий в период локальных войн. Героизация подвигов самбистов.	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>
25.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1		
26.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
27.	<b>Самбо. Способы самостоятельной деятельности.</b> Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правильное сбалансированное питание самбиста.	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>
28.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
29.	<b>Знания о физической культуре.</b> Физическая культура и физическое здоровье. Психическое здоровье. Социальное здоровье	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
30.	<b>Самбо. Индивидуальные технические действия выполнения</b>	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>

	<b>приёмов самостраховки</b> при падении на спину прыжком, в том числе в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, со связанными ногами и иные) и на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала)			<a href="#">programm/</a>
31.	<b>Баскетбол.</b> Техническая подготовка в баскетболе	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
32.	<b>Баскетбол.</b> Тактическая подготовка в баскетболе	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
33.	<b>Самбо. Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки</b> при падении вперёд на бок кувырком, в том числе в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, со связанными ногами и иные) и на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала)	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>
34.	<b>Баскетбол.</b> Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
35.	<b>Баскетбол.</b> Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
36.	<b>Самбо. Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки</b> при падении вперед на руки прыжком, в том числе в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, со связанными ногами и иные) и на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала)	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>
37.	<b>Баскетбол.</b> Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
38.	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		

39.	<b>Самбо. Тактическая подготовка.</b> Игры-задания. Моделирование ситуаций самозащиты	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>
40.	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		
41.	<i>Промежуточный административный контроль.</i> <b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0.5	
42.	<b>Знания о самбо.</b> Роль основных организаций, федераций (международные, российские), осуществляющих управление самбо в развитии вида спорта. Социальная и личностная успешность самбистов на примере известных личностей	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>
43.	<b>Баскетбол.</b> Тренировочные игры по баскетболу	1		
44.	<b>Баскетбол.</b> Техника судейства игры баскетбол	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
45.	<b>Самбо. Способы самостоятельной деятельности.</b> Правила личной гигиены, требования к спортивной экипировке для занятий самбо. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>
46.	<b>Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.</b> Баскетбол	1		
47.	<b>Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.</b> Баскетбол	1		
48.	<b>Самбо. Техничко-тактические основы самбо:</b> стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>
49.	<b>Судейство соревнований</b> по баскетболу	1		
50.	<b>Способы самостоятельной двигательной деятельности.</b> Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		
51.	<b>Самбо. Техничко-тактические основы самбо:</b> стойки, дистанции,	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>

	захваты, перемещения.			<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a>
52.	<b>ГТО.</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
53.	<b>ГТО.</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
54.	<b>Самбо. Тактическая подготовка.</b> Игры-задания.	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a>
55.	<b>ГТО.</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
56.	<b>ГТО.</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
57.	<b>Самбо. Технические действия самбо в положении стоя:</b> бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги.	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a>
58.	<b>ГТО.</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
59.	<b>Способы самостоятельной двигательной деятельности.</b> Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1		
60.	<b>Самбо. Технические действия самбо в положении стоя:</b> бросок через бедро, бросок через спину, бросок передняя подножка, бросок боковая подсечка	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a>
61.	<b>Волейбол.</b> Техническая подготовка в волейболе	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
62.	<b>Волейбол.</b> Тактическая подготовка в волейболе	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
63.	<b>Самбо. Технические действия самбо в положении стоя:</b> бросок	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>

	захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, бросок зацепом голенью изнутри, бросок подхвата под две ноги			<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a>
64.	<b>Волейбол.</b> Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
65.	<b>Волейбол.</b> Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
66.	<b>Самбо. Тактическая подготовка.</b> Схватки по заданию в парах и группах занимающихся	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a>
67.	<b>Волейбол.</b> Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
68.	<b>Волейбол.</b> Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
69.	<b>Знания о самбо.</b> Правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
70.	<b>Волейбол.</b> Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
71.	<b>Волейбол.</b> Совершенствование техники нападающего удара	1		
72.	<b>Самбо. Способы самостоятельной деятельности.</b> Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения.	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a>
73.	<b>Волейбол.</b> Совершенствование техники одиночного блока	1		
74.	<b>Волейбол.</b> Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1		
75.	<b>Самбо. Технические действия самбо в положении лёжа:</b> варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a>
76.	<b>Волейбол.</b> Тренировочные игры по волейболу	1		

77.	<b>Волейбол. Техника судейства игры волейбол</b>	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
78.	<b>Самбо. Технические действия самбо в положении лёжа:</b> узел плеча ногой от удержания сбоку; рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя)	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>
79.	<b>Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.</b> Волейбол	1		
80.	<b>Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.</b> Волейбол	1		
81.	<b>Самбо. Технические действия самбо в положении лёжа:</b> рычаг локтя захватом руки между ног; ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>
82.	<b>Судейство соревнований</b> по волейболу	1		
83.	<b>Способы самостоятельной двигательной деятельности.</b> Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1		
84.	<b>Самбо. Тактическая подготовка.</b> Схватки по заданию в парах и группах занимающихся	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>
85.	<b>ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</b> Бег на 60 м или 100 м	1		<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
86.	<b>ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</b> Бег на 2000 м или 3000 м	1		<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
87.	<b>Знания о самбо.</b> Правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, функциональные обязанности судей, основные жесты судей. Словарь терминов и определений по самбо	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>
88.	<b>ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</b> Кросс на 3 км или 5 км	1		

89.	<b>ГТО.</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
90.	<b>Самбо. Технические действия приёмов самозащиты</b> - освобождение от захватов в стойке и положении лёжа: от захватов одной рукой - спереди, сзади, сбоку - руки, рукава, отворота одежды	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>
91.	<b>ГТО.</b> Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1		
92.	<b>Способы самостоятельной двигательной деятельности.</b> Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		
93.	<b>Самбо. Технические действия приёмов самозащиты</b> - освобождение от захватов в стойке и положении лёжа: от захватов двумя руками - спереди, сзади, сбоку - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>
94.	<b>Футбол.</b> Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1		
95.	<b>Футбол.</b> Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		
96.	<b>Самбо. Технические действия приёмов самозащиты</b> - освобождение от захватов в стойке и положении лёжа: от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>
97.	<i>Итоговый административный контроль.</i> <b>Футбол.</b> Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	0.5	
98.	<b>Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.</b> Футбол	1		
99.	<b>Самбо. Технические действия приёмов самозащиты</b> - освобождение от захватов в стойке и положении лёжа: от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем,	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>

	поясом - спереди, сзади, сбоку			
100.	<b>Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.</b> Футбол	1		
101.	<b>Судейство соревнований</b> по футболу	1		
102.	<b>Самбо. Тактическая подготовка.</b> Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты	1		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	1.5	

### 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1.	<b>Знания о физической культуре.</b> Адаптация организма и здоровье человека. Здоровый образ жизни современного человека. Определение индивидуального расхода энергии.	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
2.	<b>Способы самостоятельной двигательной деятельности.</b> Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели. Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
3.	<b>Знания о самбо.</b> Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма	1		<a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
4.	<b>ГТО.</b> Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
5.	<b>ГТО.</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег	1		<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>



	на 2000 м или 3000 м			
6.	<b>Самбо. Способы самостоятельной деятельности.</b> Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
7.	<b>ГТО.</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
8.	<b>ГТО.</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
9.	<b>Самбо.</b> Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей)	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
10.	<b>Знания о физической культуре.</b> Физическая культура и профессиональная деятельность человека. Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	0.5	<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
11.	<b>Футбол.</b> Техническая подготовка в футболе	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
12.	<b>Самбо.</b> Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки самбиста: общеподготовительные упражнения (ОРУ, упражнения со снарядами, на снарядах из других видов спорта (легкая и тяжелая атлетика, гимнастика)	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
13.	<b>Футбол.</b> Тактическая подготовка в футболе	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
14.	<b>Футбол.</b> Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
15.	<b>Самбо. Специально-подготовительные упражнения</b> (имитационные, в том числе прыжковые, упражнения на специальных тренажерах, модернизированные спортивные игры (элементы баскетбола, гандбола, футбола, регби), проводимые с учетом специализации самбо, основные соревновательные упражнения	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>

16.	<b>Футбол.</b> Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
17.	<b>Футбол.</b> Развитие выносливости средствами игры футбол	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
18.	<b>Самбо. Комплексы специально-подготовительных упражнений</b> для выполнения основных технических элементов самбо (в парах, в тройках)	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
19.	<b>Футбол.</b> Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1		
20.	<b>Знания о физической культуре.</b> Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
21.	<b>Самбо. Комплексы специально-подготовительных упражнений</b> для выполнения основных технических элементов самбо (в группах)	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
22.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
23.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг). Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
24.	<b>Знания о самбо.</b> Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человек	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
25.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг). Развитие гибкости посредством занятий по программе "Стретчинг"	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
26.	<b>Знания о физической культуре.</b> Оказание первой помощи при вывихах и переломах. Оказание первой помощи при обморожении,	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>

	солнечном и тепловом ударах			
27.	<b>Самбо. Способы самостоятельной деятельности.</b> Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо.	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
28.	<b>Способы самостоятельной двигательной деятельности.</b> Синхрोगимнастика «Ключ». Массаж как форма оздоровительной физической культуры. Банные процедуры	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
29.	<b>Баскетбол.</b> Техническая подготовка в баскетболе	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
30.	<b>Самбо. Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки</b> при падении на спину прыжком, в том числе в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, со связанными ногами и иные) и на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала)	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
31.	<b>Баскетбол.</b> Тактическая подготовка в баскетболе	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
32.	<b>Баскетбол.</b> Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
33.	<b>Самбо. Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки</b> при падении вперёд на бок кувырком, в том числе в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, со связанными ногами и иные) и на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала)	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
34.	<b>Баскетбол.</b> Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
35.	<b>Баскетбол.</b> Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>

				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
36.	<b>Самбо. Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки</b> при падении вперед на руки прыжком, в том числе в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, со связанными ногами и иные) и на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала)	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
37.	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1		
38.	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1		
39.	<b>Самбо. Тактическая подготовка.</b> Игры-задания. Моделирование ситуаций самозащиты	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
40.	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1		
41.	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		
42.	<b>Знания о самбо.</b> Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Основы прикладного самбо и его значение.	1	0.5	<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
43.	<b>Баскетбол.</b> Тренировочные игры по баскетболу	1		
44.	<b>Спортивная подготовка (СФП)</b> по избранному виду спорта. Баскетбол	1		
45.	<b>Самбо.</b> Способы самостоятельной деятельности. Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
46.	<b>Волейбол.</b> Техническая подготовка в волейболе	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>

47.	<b>Волейбол.</b> Тактическая подготовка в волейболе	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
48.	<b>Самбо. Техничко-тактические основы самбо:</b> стойки, дистанции, захваты, перемещения	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
49.	<b>Волейбол.</b> Общефизическая подготовка в волейболе	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
50.	<b>Волейбол.</b> Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
51.	<b>Самбо. Техничко-тактические основы самбо:</b> стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
52.	<b>Волейбол.</b> Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
53.	<b>Волейбол.</b> Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
54.	<b>Самбо. Тактическая подготовка.</b> Игры-задания	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
55.	<b>Волейбол.</b> Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
56.	<b>Волейбол.</b> Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		
57.	<b>Самбо. Технические действия самбо в положении стоя:</b> бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги.	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
58.	<b>Волейбол.</b> Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		
59.	<b>Волейбол.</b> Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1		
60.	<b>Самбо. Технические действия самбо в положении стоя:</b> бросок	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>

	через бедро, бросок через спину, бросок передняя подножка, бросок боковая подсечка.			
61.	<b>Волейбол.</b> Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		
62.	<b>Волейбол.</b> Тренировочные игры по волейболу	1		
63.	<b>Самбо. Технические действия самбо в положении стоя:</b> бросок захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, бросок зацепом голенью изнутри, бросок подхвата под две ноги.	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
64.	<b>Судейство</b> соревнований по волейболу	1		
65.	<b>Способы самостоятельной двигательной деятельности.</b> Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1		<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
66.	<b>Самбо. Тактическая подготовка.</b> Схватки по заданию в парах и группах занимающихся	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
67.	<b>ГТО.</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
68.	<b>ГТО.</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
69.	<b>Знания о самбо.</b> Антидопинговые правила и программы в самбо. Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
70.	<b>ГТО.</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
71.	<b>ГТО.</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>

72.	<b>Самбо. Способы самостоятельной деятельности.</b> Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
73.	<b>ГТО.</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
74.	<b>Атлетические единоборства.</b> Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
75.	<b>Самбо. Технические действия самбо в положении лёжа:</b> варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
76.	<b>Атлетические единоборства.</b> Техника стоек в атлетических единоборствах. Техника захватов в атлетических единоборствах	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
77.	<b>Атлетические единоборства.</b> Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
78.	<b>Самбо. Технические действия самбо в положении лёжа:</b> узел плеча ногой от удержания сбоку; рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя)	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
79.	<b>Атлетические единоборства.</b> Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
80.	<b>Атлетические единоборства.</b> Техника удержаний в атлетических единоборствах	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
81.	<b>Самбо. Технические действия самбо в положении лёжа:</b> рычаг локтя захватом руки между ног; ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
82.	<b>Атлетические единоборства.</b> Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1		

83.	<b>Атлетические единоборства.</b> Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1		
84.	<b>Самбо. Тактическая подготовка.</b> Схватки по заданию в парах и группах занимающихся	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
85.	<b>Атлетические единоборства.</b> Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
86.	<b>Атлетические единоборства.</b> Развитие скоростных и координационных способностей средствами атлетических единоборств	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
87.	<b>Знания о самбо.</b> Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности. Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
88.	<b>Футбол.</b> Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1		
89.	<b>Футбол.</b> Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1		
90.	<b>Самбо. Технические действия приёмов самозащиты</b> - освобождение от захватов в стойке и положении лёжа: от захватов одной рукой - спереди, сзади, сбоку - руки, рукава, отворота одежды	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
91.	<b>Футбол.</b> Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		
92.	<b>Футбол.</b> Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1		
93.	<b>Самбо. Технические действия приёмов самозащиты</b> - освобождение от захватов в стойке и положении лёжа: от захватов двумя руками - спереди, сзади, сбоку - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
94.	<b>Спортивная подготовка (СФП)</b> по избранному виду спорта. Футбол	1		
95.	<b>ГТО.</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег	1		<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>



	на 60 м или 100 м			
96.	<b>Самбо. Технические действия приёмов самозащиты</b> - освобождение от захватов в стойке и положении лёжа: от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
97.	<b>ГТО.</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
98.	<b>ГТО.</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	0.5	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
99.	<b>Самбо. Технические действия приёмов самозащиты</b> - освобождение от захватов в стойке и положении лёжа: от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом - спереди, сзади, сбоку	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
100.	<b>ГТО.</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
101.	<b>ГТО.</b> Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1		
102.	<b>Самбо. Тактическая подготовка.</b> Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты	1		<a href="https://sambo.ru/special/school-programm/">https://sambo.ru/special/school-programm/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1.5	

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

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

Библиотека МЭШ: <https://uchebnik.mos.ru/>

Российская электронная школа. Физическая культура. 10 класс:

<https://resh.edu.ru/subject/9/10/>

Российская электронная школа. Физическая культура. 11 класс:

<https://resh.edu.ru/subject/9/11/>

<https://gto.ru/>

[https://sambo.ru/special/school\\_programm/](https://sambo.ru/special/school_programm/)

<https://ssambo.ru/>