

Принято на заседании  
педагогического совета  
ОАНО «Новая школа»  
Протокол от «24» 08 2018 г.  
№ 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ОАНО «Новая школа»  
К.В. Медведев  
2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету «*Физическая культура*»

**Класс: 10-11**  
**Срок реализации программы: 2 года**  
**(2018-2020 гг.)**

Составители рабочей программы: С.К. Злобин, А.В. Шатайло, А.Н. Кобзева,  
Ю.М. Паровинчак, М.В. Васина, Е.Д. Косолапова, Д.В. Денисова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»**  
**ДЛЯ ОАНО «НОВАЯ ШКОЛА»**  
**(10 – 11 классы)**

**Пояснительная записка**

Программа по предмету «Физическая культура» для X–XI классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, а также на основе авторской программы основного общего образования «Физическая культура. Базовый уровень: 10-11 классы», автор А. П. Матвеев. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

**Целью** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха и досуга. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- формирование представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;
- формирование системы знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий физической культурой в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, принципами их включения в структуру индивидуальной жизнедеятельности, режим дня, формы активного отдыха и досуга;
- обогащение двигательного опыта современными технологиями из популярных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладноориентированной физической подготовки;

- укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение прироста показателей в развитии основных физических качеств;
- совершенствование навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитание таких качеств межличностного общения, как уважение, доброжелательность, толерантность

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

### **Личностны результаты:**

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности

и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов;
- умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

#### **Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные результаты:**

**1. Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**2. Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

**3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Предметные результаты:**

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

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

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

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## 2. Содержание учебного предмета, курса

### 10 класс

#### Теоретическая часть

##### **Тема 1. Физическая культура и здоровый образ жизни**

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

##### **Тема 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

##### **Тема 3. Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

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

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

#### Практическая часть

**Тема 1. Гимнастика.** Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

**Перекидаина высокая.** Подтягивание. **Брусья.** Сгибание, разгибание рук в упоре.

**Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекуты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперед, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

**Тема 2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

**Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на



2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

### **Тема 3. Спортивные игры**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

**Баскетбол.** Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

### **Тема 4. Подвижные игры и эстафеты**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол. Гандбол. Перестрелка.

## **11 класс**

### **Теоретическая часть**

#### **Тема 1. Физическая культура и здоровый образ жизни**

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

## **Тема 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

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

## **Тема 3. Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

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

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

## **Практическая часть**

**Тема 1. Гимнастика.** Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов. Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

**Перекладина высокая.** Подтягивание. Сгибание, разгибание рук в упоре. **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с

различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2- сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

## **Тема 2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

**Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

## **Тема 3. Спортивные игры**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

**Баскетбол.** Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения

по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

#### **Тема 4. Подвижные игры и эстафеты**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр. «Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол. Гандбол. Перестрелка.

### **1. Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»**

#### **10 класс «Футбол»**

<b>Раздел</b>	<b>Тема</b>	<b>Часы</b>
Знания о физической культуре		<b>10</b>
	Физическая культура как часть культуры общества и человека	2
	Структурные основы развития культуры, понятие индивидуальной, национальной и мировой культуры	2
	Современные оздоровительные системы физического воспитания	2
	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	2
	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности	2
Способы самостоятельной деятельности		<b>10</b>
	Организация самостоятельных занятий физической культурой	2

	Основы организации индивидуальной досуговой деятельности	2
	Виды деятельности в структуре жизнедеятельности современного человека.	2
	Основные типы и формы активного отдыха	2
	Распределение времени в режиме учебного дня и учебной недели	2
Физическое совершенствование		<b>68 (27)</b>
	Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек)	3
	Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек)	3
	Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние	3
	История и правила дзюдо. Техника борьбы в стойке и лежа	3
	Техника безопасного падения на грудь, на спину, на бок	3
	Техника выполнения бросков и удержаний	3
	Гимнастика и основы акробатики. История и правила	3
	Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов упражнений	3
	Ритмическая гимнастика	3
Футбол		<b>14</b>
	Удар по мячу средней частью подъема	3
	Связка "ведение+финт+удар"	3
	Связка "ведение+финт+отбор и передача"	2
	Удар по мячу средней частью подъема	2
	Обработка мяча, летящего на разной высоте	2
	Удары по мячу (с лета, полулета), летящему на разной высоте	2
Физическое совершенствование		<b>68 (41)</b>
	Здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений при умственной и физической деятельности	3
	Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики	3

	Упражнения для коррекции осанки	2
	Упражнения для восстановления позвоночника после напряженных нагрузок на опорно-двигательный аппарат	3
	Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы	3
	Гимнастика при умственной и физической деятельности	3
	Акробатические и гимнастические комбинации	3
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции	2
	Прыжки в длину и высоту с разбега	2
	Метание гранаты	2
	Техническая и тактическая подготовка в игровых видах спорта	3
	Технико-тактические действия самообороны	3
	Приемы страховки и само страховки	3
	Полосы препятствий	3
	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	3
<b>ИТОГО</b>		<b>102</b>

**10 класс «Дзюдо»**

Раздел	Тема	Часы	
Знания о физической культуре		<b>10</b>	
	Физическая культура как часть культуры общества и человека	2	
	Структурные основы развития культуры, понятие индивидуальной, национальной и мировой культуры	2	
	Современные оздоровительные системы физического воспитания	2	
	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	2	
	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности	2	
Способы самостоятельной деятельности		<b>10</b>	
	Организация самостоятельных занятий физической культурой	2	
	Основы организации индивидуальной досуговой деятельности	2	
	Виды деятельности в структуре жизнедеятельности современного человека.	2	
	Основные типы и формы активного отдыха	2	
	Распределение времени в режиме учебного дня и учебной недели	2	
Физическое совершенствование		<b>68 (27)</b>	
	Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек)	3	
	Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек)	3	
	Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние	3	
	История и правила дзюдо. Техника борьбы в стойке и лежа	3	
	Техника безопасного падения на грудь, на спину, на бок	3	
	Техника выполнения бросков и удержаний	3	

	Гимнастика и основы акробатики. История и правила	3
	Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов упражнений	3
	Ритмическая гимнастика	3
Дзюдо		<b>14</b>
	Изучение захватов и стоек с учетом индивидуальных качеств дзюдоистов	4
	Целесообразность применения бросков в зависимости от направления атаки соперника	4
	Передвижения в захвате с целью вывода соперника из равновесия	3
	Подготовка атаки для выполнения броска вперед, назад, в сторону	3
Физическое совершенствование		<b>68 (41)</b>
	Здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений при умственной и физической деятельности	3
	Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики	3
	Упражнения для коррекции осанки	2
	Упражнения для восстановления позвоночника после напряженных нагрузок на опорно-двигательный аппарат	3
	Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы	3
	Гимнастика при умственной и физической деятельности	3
	Акробатические и гимнастические комбинации	3
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции	2
	Прыжки в длину и высоту с разбега	2
	Метание гранаты	2
	Техническая и тактическая подготовка в игровых видах спорта	3
	Технико-тактические действия самообороны	3
	Приемы страховки и самостраховки	3
	Полосы препятствий	3
	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	3
<b>ИТОГО</b>		<b>102</b>



## 10 класс “Гимнастика”

Раздел	Тема	Часы
Знания о физической культуре		<b>10</b>
	Физическая культура как часть культуры общества и человека	2
	Структурные основы развития культуры, понятие индивидуальной, национальной и мировой культуры	2
	Современные оздоровительные системы физического воспитания	2
	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	2
	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности	2
Способы самостоятельной деятельности		<b>10</b>
	Организация самостоятельных занятий физической культурой	2
	Основы организации индивидуальной досуговой деятельности	2
	Виды деятельности в структуре жизнедеятельности современного человека.	2
	Основные типы и формы активного отдыха	2
	Распределение времени в режиме учебного дня и учебной недели	2
Физическое совершенствование		<b>68 (27)</b>
	Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек)	3
	Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек)	3
	Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние	3
	История и правила дзюдо. Техника борьбы в стойке и лежа	3
	Техника безопасного падения на грудь, на спину, на бок	3
	Техника выполнения бросков и удержаний	3

	Гимнастика и основы акробатики. История и правила	3
	Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов упражнений	3
	Ритмическая гимнастика	3
Гимнастика		<b>14</b>
	Общая физическая подготовка	5
	Хореографическая подготовка	5
	Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка	4
Физическое совершенствование		<b>68 (41)</b>
	Здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений при умственной и физической деятельности	3
	Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики	3
	Упражнения для коррекции осанки	2
	Упражнения для восстановления позвоночника после напряженных нагрузок на опорно-двигательный аппарат	3
	Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы	3
	Гимнастика при умственной и физической деятельности	3
	Акробатические и гимнастические комбинации	3
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции	2
	Прыжки в длину и высоту с разбега	2
	Метание гранаты	2
	Техническая и тактическая подготовка в игровых видах спорта	3
	Технико-тактические действия самообороны	3
	Приемы страховки и самостраховки	3
	Полосы препятствий	3
	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	3
<b>ИТОГО</b>		<b>102</b>

**11 класс «Футбол»**

<b>Раздел</b>	<b>Тема</b>	<b>Часы</b>	
Знания о физической культуре		<b>10</b>	
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	2	
	Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство	2	
	Формы организации занятий физической культурой	2	
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2	
	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта	2	
Способы самостоятельной деятельности		<b>10</b>	
	Организация самостоятельных занятий физической культурой	2	
	Основы организации индивидуальной досуговой деятельности	2	
	Виды деятельности в структуре жизнедеятельности современного человека.	2	
	Основные типы и формы активного отдыха	2	
	Распределение времени в режиме учебного дня и учебной недели	2	
Физическое совершенствование		<b>68 (27)</b>	
	Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек)	3	
	Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек)	3	
	Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние	3	
	История и правила дзюдо. Техника борьбы в стойке и лежа	3	
	Техника безопасного падения на грудь, на спину, на бок	3	
	Техника выполнения бросков и удержаний	3	

	Гимнастика и основы акробатики. История и правила	3
	Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов упражнений	3
	Ритмическая гимнастика	3
Футбол		<b>14</b>
	Начало атаки от вратаря	4
	Создание голевых ситуаций	4
	Взаимодействие в линиях при атаке	3
	Прессинг	3
Физическое совершенствование		<b>68 (41)</b>
	Здоровьесберегающие технологии: адаптивная физическая культура, оздоровительная ходьба и бег	3
	Корректирующая гимнастика при сколиотической осанке	3
	Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	2
	Упражнения для улучшения носового дыхания	3
	Упражнения для снижения массы тела	3
	Современные фитнес-программы	3
	Гимнастика при умственной и физической деятельности	3
	Акробатические и гимнастические комбинации	2
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции	2
	Прыжки в длину и высоту с разбега	2
	Метание гранаты	3
	Техническая и тактическая подготовка в игровых видах спорта	3
	Технико-тактические действия самообороны	3
	Приемы страховки и само страховки	3
	Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	3
<b>ИТОГО</b>		<b>102</b>

**11 класс «Дзюдо»**

<b>Раздел</b>	<b>Тема</b>	<b>Часы</b>	
Знания о физической культуре		<b>10</b>	
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	2	
	Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство	2	
	Формы организации занятий физической культурой	2	
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2	
	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта	2	
Способы самостоятельной деятельности		<b>10</b>	
	Организация самостоятельных занятий физической культурой	2	
	Основы организации индивидуальной досуговой деятельности	2	
	Виды деятельности в структуре жизнедеятельности современного человека.	2	
	Основные типы и формы активного отдыха	2	
	Распределение времени в режиме учебного дня и учебной недели	2	
Физическое совершенствование		<b>68 (27)</b>	
	Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек)	3	
	Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек)	3	
	Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние	3	
	История и правила дзюдо. Техника борьбы в стойке и лежа	3	
	Техника безопасного падения на грудь, на спину, на бок	3	
	Техника выполнения бросков и удержаний	3	

	Гимнастика и основы акробатики. История и правила	3
	Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов упражнений	3
	Ритмическая гимнастика	3
Дзюдо		<b>14</b>
	Стойки, передвижения, самостраховка	4
	Защитные действия после выполнения броска соперником, выходы с удержаний	4
	Защитные стойки, освобождение от захвата	3
	Тактика дзюдо: атаки и контратаки	3
Физическое совершенствование		<b>68 (41)</b>
	Здоровьесберегающие технологии: адаптивная физическая культура, оздоровительная ходьба и бег	3
	Корректирующая гимнастика при сколиотической осанке	3
	Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	2
	Упражнения для улучшения носового дыхания	3
	Упражнения для снижения массы тела	3
	Современные фитнес-программы	3
	Гимнастика при умственной и физической деятельности	3
	Акробатические и гимнастические комбинации	2
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции	2
	Прыжки в длину и высоту с разбега	2
	Метание гранаты	3
	Техническая и тактическая подготовка в игровых видах спорта	3
	Технико-тактические действия самообороны	3
	Приемы страховки и самостраховки	3
	Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	3
<b>ИТОГО</b>		<b>102</b>

## 11 класс «Гимнастика»

Раздел	Тема	Часы	
Знания о физической культуре		<b>10</b>	
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	2	
	Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство	2	
	Формы организации занятий физической культурой	2	
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2	
	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта	2	
Способы самостоятельной деятельности		<b>10</b>	
	Организация самостоятельных занятий физической культурой	2	
	Основы организации индивидуальной досуговой деятельности	2	
	Виды деятельности в структуре жизнедеятельности современного человека.	2	
	Основные типы и формы активного отдыха	2	
	Распределение времени в режиме учебного дня и учебной недели	2	
Физическое совершенствование		<b>68 (27)</b>	
	Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек)	3	
	Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек)	3	
	Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние	3	
	История и правила дзюдо. Техника борьбы в стойке и лежа	3	
	Техника безопасного падения на грудь, на спину, на бок	3	
	Техника выполнения бросков и удержаний	3	

	Гимнастика и основы акробатики. История и правила	3
	Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов упражнений	3
	Ритмическая гимнастика	3
Гимнастика		14
	Общая физическая подготовка	5
	Хореографическая подготовка	5
	Музыкально-двигательная подготовка	4
Физическое совершенствование		<b>68 (41)</b>
	Здоровьесберегающие технологии: адаптивная физическая культура, оздоровительная ходьба и бег	3
	Корректирующая гимнастика при сколиотической осанке	3
	Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	2
	Упражнения для улучшения носового дыхания	3
	Упражнения для снижения массы тела	3
	Современные фитнес-программы	3
	Гимнастика при умственной и физической деятельности	3
	Акробатические и гимнастические комбинации	2
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции	2
	Прыжки в длину и высоту с разбега	2
	Метание гранаты	3
	Техническая и тактическая подготовка в игровых видах спорта	3
	Технико-тактические действия самообороны	3
	Приемы страховки и само страховки	3
	Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	3
<b>ИТОГО</b>		<b>102</b>