

Автономная некоммерческая организация профессионального  
образования «Старая школа»  
(АНО ПО «Старая школа»)

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим Советом  
АНО ПО «Старая школа»  
Протокол №1 от 13.06.2024г.

Макарова М.А. / \_\_\_\_\_

«13» \_\_\_\_\_ июня

2024г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор АНО ПО «Старая школа»

Макарова М.А. / \_\_\_\_\_

«13» \_\_\_\_\_ июня

2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»

для \_\_\_\_\_ 10-11 \_\_\_\_\_ класса

на 2024/2025 уч.год

Москва  
2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» сформирована на основании следующих документов:

- Основной образовательной программы среднего общего образования в АНО ПО «Старая школа»;
- Положения о рабочих программах АНО ПО «Старая школа»;
- Примерной программы и линией учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленского: «Физическая культура 10-11 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение», 2023 г.

**Целью изучения предмета «Физическая культура» является:**

1. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
2. Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств.
3. Овладение важными навыками и умениями в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- развитие двигательной активности учащихся;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Описание места учебного предмета в учебном плане:**

В соответствии с Учебным планом школы курс "Физическая культура" изучается с 10 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю.

На изучение предмета «Физическая культура» в старшей школе выделяется **204 часа**  
**Из них:**

- 10 класс – 102 часов (в том числе ВПМ «Регби» - 14 часов, ВПК «ГТО» - 12 часов)  
11 класс – 102 часов (в том числе ВПМ «Регби» - 14 часов, ВПК «ГТО» - 12 часов)

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

### **Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура»**

#### **Личностные результаты**

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;
- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

#### **Метапредметные результаты**

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- способность планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимание причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивное разрешение конфликтов посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизация, сопоставление, анализ, обобщение и интерпретация информации, содержащейся в готовых информационных объектах;
- самостоятельное определение цели обучения, постановка и формулирование новых задач в учебе и познавательной деятельности, развитие мотивов и интересов своей познавательной деятельности;
- самостоятельное планирование пути достижения целей, в том числе альтернативных, осознанный выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей ее решения; осуществление самоконтроля, самооценки, принятие решения и осознанный

выбор в учебной и познавательной деятельности;

- создание, применение и преобразование графических пиктограмм физических упражнений в двигательных действиях и наоборот; владение культурой активного использования информационно – поисковых систем;
- организация учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками;
- работа индивидуально и в группе: нахождение общего решения и разрешение конфликтов на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировка, аргументирование и отстаивание своего мнения;
- осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;

## **10 класс**

### **Предметные результаты:**

#### **К концу обучения в 10 классе ученик 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;

#### **Ученик 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.

## **11 класс**

### **Предметные результаты:**

#### **К концу обучения в 11 классе выпускник научится:**

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- 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;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- способность соотношения своих действий с планируемыми результатами, осуществление контроля своей деятельности в процессе достижения результата, определение способов действий в рамках предложенных условий и требований, корректировка своих действий в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

## **СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **10 класс**

#### **Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Основы истории развития физической культуры в России;

Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека.

### **Физическое совершенствование (в процессе уроков)**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)*

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

### **Раздел 1. Легкая атлетика (25 часов)**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 30 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 6 минут;
- кроссовый бег; *бег на 500м.*
- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

### **Раздел 2. Кроссовая подготовка (16 часов)**

- правила и организация проведения соревнований по кроссу;
- особенности техники бега по пересеченной местности;
- равномерный бег до 1000 м;
- техника безопасности при проведении соревнований и занятий;
- помощь в судействе.

броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики (11 час)**

*Организирующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре;

*Акробатические упражнения и комбинации:*

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

*Опорные прыжки:*

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

#### *Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты, стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

#### *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе.

### **Раздел 4. Спортивные игры (24 часов)**

#### **Баскетбол (12 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

#### **Волейбол (12 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре*,

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

#### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

#### *Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

#### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке; - броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола); *развитие силы* многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

## 11 класс

### **Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

Физическая культура в современном обществе.

Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Основы истории развития физической культуры в России;



Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека.

**Физическое совершенствование** (в процессе уроков)

*Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)*

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

### **Раздел 1. Легкая атлетика (23 часов)**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

скоростной бег до 40 м;

на результат 30 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 6 минут;

- кроссовый бег; *бег на 500 м.*

- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

### **Раздел 2. Кроссовая подготовка (16 часов)**

- правила и организация проведения соревнований по кроссу;

- особенности техники бега по пересеченной местности;

- равномерный бег до 1000 м;

- техника безопасности при проведении соревнований и занятий;

- помощь в судействе.

броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики (10 час)**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре;

*Акробатические упражнения и комбинации:*

- кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

#### *Опорные прыжки:*

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

#### *Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты, стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

#### *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе.

### **Раздел 4. Спортивные игры (24 часов)**

#### **Баскетбол (12 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

#### **Волейбол (12 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре*,

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

#### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

##### *Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

##### *Гимнастика с основами акробатики:*

###### *Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

###### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

#### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

#### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

#### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

#### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

#### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке; - броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола); *развитие силы* многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

## **ВНУТРИПРЕДМЕТНЫЙ МОДУЛЬ «РЕГБИ»**

### **10 -11 классы**

Программа метапредметного курса по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Регби» предназначена для учащихся 10-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 31 час (**10 класс – 17 часов**, 11 класс - 14 часов). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии обучающихся этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**Цель:** воспитание и формирование разносторонне физически развитой личности

способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### **Задачи:**

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам регби;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств регби;
- изложение фактов истории развития регби, Олимпийских игр современности, характеристика видов регби, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр с элементами регби, спортивных игр с использованием мяча для регби, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

#### **Формы организации работы с детьми**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

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

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

#### **Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий;

методы ориентирования

Практический метод

Игровой метод

Соревновательный метод

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

- передачи мяча;
- ловля мяча;
- штрафной удар;
- игра в «Раке»;
- игра в «Моле»;
- захваты;
- игра в коридоре;
- удар по мячу с отскока.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

#### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег по гимнастической скамейке; - броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола); *развитие силы* многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

#### **Принципы организации обучения**

- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип постепенности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности.

#### **Средства обучения**

- общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)
- специфические средства (физические упражнения)

## **ВНУТРИПРЕДМЕТНЫЙ МОДУЛЬ «ГТО»**

### **10 -11 классы**

Программа внутрипредметного модуля «ГТО», по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея внутрипредметного курса «ГТО» заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Курс ориентирован на возрастные группы школьников согласно «Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе Готов к труду и обороне» и имеет общий объём 24 ч (**10 класс – 12 часов, 11 класс – 12 часов**). При создании курса 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.

**Цель:** внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников и повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

#### **Задачи:**

- способствовать созданию положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

### **Содержание курса**

Место ВПМ в учебном плане. Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта основного общего образования и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС ООО для учащихся 10-11 класса. Программа рассчитана на 24 часа (10 класс – 12 часов, 11 класс – 12 часов), продолжительность занятия 45 минут.

### **Планируемые результаты:**

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО;
- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- сдать нормативы комплекса ГТО в Центре тестирования.

### **Описание содержания занятий**

- техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.
- строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.
- бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
- сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.
- кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.
- дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
- техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.
- бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
- обучение финальному усилию в метании с места.
- обучение разбегу в метании малого мяча.
- прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов, прыжок в длину – одинарный, тройной.
- упражнения на развитие гибкости.
- сдача контрольных нормативов по ГТО.

### **Принципы организации обучения**

- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип постепенности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности.

### **Средства обучения**

- общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)

- специфические средства (физические упражнения)

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 10 класс

Распределение учебного времени	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	ИТОГО в год
Количество недель	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>34</b>
Количество часов в неделю	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>102</b>
Количество часов в четверти	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>102</b>
<b>Наименование раздела</b>					
<b>Физическая культура</b>					
Раздел 1. Легкая атлетика	11			9	20
Раздел 2. Кроссовая подготовка	8			8	16
Раздел 3. Гимнастика			11		11
Раздел 4. Спортивные игры					
Баскетбол		12			12
Волейбол			12		12
<b>ВПМ «Регби»</b>	3	3	4	4	14
<b>ВПМ «ГТО»</b>	4	3	3	2	12
Теоретические сведения	в процессе уроков				
<b>Количество контрольных работ</b>	1	1		1	<b>3</b>
<b>Из них:</b>					
входной мониторинг (готовность к обучению)	1				1
Полугодовой мониторинг		1			1
Промежуточный мониторинг				1	1
МПД (метапредметный день)	1		1		2
ПЗ (проектная задача) 5-8 классы					
<b>Итого:</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>102</b>

### 11 класс

Распределение учебного времени	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	ИТОГО в год
Количество недель	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>34</b>
Количество часов в неделю	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>102</b>
Количество часов в четверти	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>102</b>
<b>Наименование раздела</b>					
<b>Физическая культура</b>					
Раздел 1. Легкая атлетика	11			9	20
Раздел 2. Кроссовая подготовка	8			8	16
Раздел 3. Гимнастика			11		11
Раздел 4. Спортивные игры					



Баскетбол		12			<b>12</b>
Волейбол			12		<b>12</b>
<b>ВПМ «Регби»</b>	3	6	4	4	<b>17</b>
<b>ВПМ «ГТО»</b>	4	3	3	2	<b>12</b>
Теоретические сведения	в процессе уроков				
<b>Количество</b> контрольных работ	1	1		1	<b>3</b>
<b>Из них:</b>					
входной мониторинг (готовность к обучению)	1				1
итоговая аттестация				1	1
МПД (метапредметный день)	1		1		2
ПЗ (проектная задача) 5-8 классы					
<b>Итого:</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>102</b>