


Город Сочи  
Негосударственное (частное) общеобразовательное учреждение  
(НОУ) гимназия «Школа бизнеса»

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 28 августа 2020 года протокол № 1  
Председатель Л.Н. Полникова



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По *физической культуре*

Уровень образования (класс) *среднее общее образование, 10-11 классы*

Количество часов *207 (105 часов в 10 классе; 102 часа в 11 классе)*

Учитель *Абакумова Виктория Валерьевна*

Программа разработана в соответствии с *Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта (ФКГОС-2004)* на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11-х классов среднего общего образования разработана в соответствии с требованиями:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ;
- Приказа Министерства образования РФ от 05.03. 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Постановления Федеральной службы по надзору в свете защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 04.10. 2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений»;
- Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Письма министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 07.07.2016 г., №47-11727/16-11 «О рекомендациях по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования» (с дополнением);
- Методических рекомендаций для общеобразовательных учреждений Краснодарского края о преподавании предмета «Физическая культура» в текущем учебном году;
- Основной образовательной программы среднего общего образования Негосударственного (частного) общеобразовательного учреждения (НОУ) гимназии «Школа бизнеса»;
- Положения о рабочих программах учебных предметов (курсов), календарно-тематическом планировании, преодолению отставаний при реализации рабочих программ Негосударственного (частного) общеобразовательного учреждения (НОУ) гимназии «Школа бизнеса».

### Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с учебным планом физическая культура в 10-м классе изучается в объеме 3-х часов в неделю 35 недель, что составляет 105 часов в год, а в 11-м классе также в объеме 3-х часов в неделю, но 34 недели, что составляет 102 часа в год.

Данная рабочая программа отличается от авторской программы общим количеством часов на изучение учебного материала: авторская программа для 10-го класса рассчитана на 102 часа, а рабочая программа для 10-го класса – на 105 часов. Это связано с продолжительностью учебного года для 10-х классов – 35 учебных недель в соответствии с годовым календарным учебным графиком НОУ гимназии «Школа бизнеса» на текущий учебный год.

**Добавленные часы (3 часа)** отводятся для изучения раздела «Гимнастика с элементами акробатики». **Обоснование:** в названном разделе обучающиеся осваивают специальные

нестандартные движения – строевые, акробатические, с предметами, на развитие скоростно-силовых способностей, на развитие силовой выносливости, на развитие гибкости, которые, как показывает опыт обучения, требуют дополнительного времени на освоение, отработку и совершенствование.

Число часов в авторской программе для 11-го класса составляет 102 часа, что совпадает с числом часов в рабочей программе. Это также связано с продолжительностью учебного года для 11-х классов – 34 учебные недели в соответствии с годовым календарным учебным графиком НОУ гимназии «Школа бизнеса» на текущий учебный год.

#### **Информация о внесенном дополнительном содержании, отражающем учет регионального компонента и иных особенностей, обусловивших разработку рабочей программы**

**В связи с особенностями климата города-курорта Сочи (субтропический, отсутствие стабильного долговременного снежного покрова на большей части территории города, ввиду преобладания положительных температур в зимнее время) из рабочей программы как 10-го, так и 11-го класса исключены разделы «Лыжная подготовка».** При этом **18 часов** в 10-м классе и **18 часов** в 11-м классе этих разделов из авторской программы образовали **резервные часы** и были распределены в рабочей программе следующим образом:

- в 10-м классе – **11 часов** – на тему «Баскетбол» и **7 часов** – на тему «Волейбол» из раздела «Спортивные игры»;

- в 11-м классе – **11 часов** – на тему «Баскетбол» и **7 часов** – на тему «Волейбол» из раздела «Спортивные игры».

**Обоснование:** увеличение числа учебных часов, отводимых на спортивные игры, целесообразно, поскольку по своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка, прежде всего его координационных и кондиционных способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей, одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающихся, воспитание их нравственных и волевых качеств.

**В связи с особенностями материально-технической базы гимназии (отсутствие плавательного бассейна в самой гимназии, невозможность арендовать бассейн в городе ввиду их немногочисленности и постоянной загруженности, а также ввиду отсутствия специального спортивного снаряжения для занятий единоборствами) из рабочей программы исключены разделы «Плавание» и «Элементы единоборств».**

В авторской программе рекомендовано **раздел «Плавание»** реализовать в тех школах, в которых имеются **соответствующие условия**, при этом в случае реализации учебные часы на этот раздел рекомендовано выделять из других разделов, в том числе из вариативной части. **Заранее в авторской программе учебных часов на этот раздел не отводится.**

**9 часов** в 10-м классе и **9 часов** в 11-м классе, отведенные в авторской программе на раздел «Элементы единоборств» образовали **резервные часы** и были распределены в рабочей программе следующим образом:

- в 10-м классе – **4 часа** – на тему «Волейбол» из раздела «Спортивные игры»; **5 часов** – на раздел «Лёгкая атлетика» (по одному часу на каждую из 5-ти тем);

- в 11-м классе – **4 часа** – на тему «Волейбол» из раздела «Спортивные игры»; **5 часов** – на раздел «Лёгкая атлетика» (по одному часу на каждую из 5-ти тем).

**Обоснование:** распределение значительного числа резервных часов в 10-м и 11-м классах на раздел «Лёгкая атлетика» обусловлено тем, что в 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. При этом усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряжено воздействующих на совершенствование техники и развитие

кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки, что требует дополнительных затрат учебного времени.

В данной рабочей программе предусмотрены следующие особенности проведения учебных занятий с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья:

- занятия физической культурой с обучающимися *подготовительной физкультурной группы* (в нее включены школьники, имеющие *III-ью медицинскую группу здоровья и частично – школьники, имеющие II-ую медицинскую группу здоровья по рекомендациям врача*) проводятся в соответствии с обычной учебной программой физического воспитания при условии более постепенного, поэтапного и щадящего освоения требуемого комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При этом, *дополнительным ограничением* является то, что в соответствии с рекомендациями врача в *подготовительной физкультурной группе выделяется особая подгруппа детей с 50%-ной нагрузкой от нагрузки детей подготовительной группы;*

- занятия физической культурой с обучающимися *специальной физкультурной группы «А»* (в нее включены школьники, имеющие *IV-А медицинскую группу здоровья – это сохранные дети-инвалиды с разрешением от врача на занятия ЛФК – лечебной физической культурой*) проводятся следующим образом: обучающиеся *специальной физкультурной группы «А»* на основании представленной справки установленного образца (Приложение № 8), выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические навыки и умения» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура»;

- *оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной физкультурной группы «Б»* (в нее включены школьники, имеющие *IV-Б медицинскую группу здоровья – это дети-инвалиды, освобожденные от всех физических нагрузок*) происходит следующим образом: обучающиеся *специальной физкультурной группы «Б»* на основании представленной справки установленного образца (Приложение № 8), выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические навыки и умения» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 класс. 105 часов

Базовая часть. 87 часов + 3 дополнительных часа

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока)

**Тема 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

*Подтема 1.1. Социокультурные основы*

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность, развитие личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

*Подтема 1.2. Психолого-педагогические основы*

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Подтема 1.3. Медико-биологические основы*

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержания репродуктивных функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье, том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формированием индивидуального здорового стиля жизни.

**Тема 2. Закрепление навыков закаливания**

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1-9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учётом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

**Тема 3. Закрепление приёмов саморегуляции**

Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Тема 4. Закрепление приёмов самоконтроля**

Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

**Раздел 2. Спортивные игры (21 час + 22 часа резервного времени)**

**Тема 1. Баскетбол (12 часов + 11 часов резервного времени)**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*Совершенствование техники бросков мяча.* Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*Совершенствование техники защитных действий.* Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

*Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.* Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Совершенствование тактики игры.* Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

## **Тема 2. Волейбол (9 часов + 11 часов резервного времени)**

*Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.

*Совершенствование техники приема и передач мяча.* Варианты техники приёма и передач мяча.

*Совершенствование техники подач мяча.* Варианты подач мяча.

*Совершенствование техники нападающего удара.* Варианты нападающего удара через сетку.

*Совершенствование техники защитных действий.* Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.

*Совершенствование тактики игры.* Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*

Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.

*Совершенствование координационных способностей\** (учебный материал со знаком \* относится ко всем спортивным играм). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания 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, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

*Развитие выносливости\*.* Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей\*.* Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 секунд, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

*Знания о физической культуре (в процессе урока)\*.* Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

*Овладение организаторскими умениями (в процессе урока)\*.* Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

## **Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики**

**(18 часов + 3 дополнительных часа)**

**Тема 1. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости (6 часов – юноши; 4 часа – девушки)**

*Юноши:* лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. *Девушки:* упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

*Освоение и совершенствование висов и упоров. Юноши:* пройденный в предыдущих классах материал; подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. *Девушки:* толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

## **Тема 2. Освоение и совершенствование акробатических упражнений (7 часов + 1 дополнительный час)**

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

*Юноши:* длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. *Девушки:* сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

*Совершенствование строевых упражнений.* Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

*На развитие координационных способностей.* Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах (брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне). Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

## **Тема 3. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами (1 час + 1 дополнительный час)**

*Юноши:* с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. *Девушки:* комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

*Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.* Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

## **Тема 4. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (2 часа + 1 дополнительный час);**

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

*Освоение и совершенствование опорных прыжков. Юноши:* прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. *Девушки:* прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

## **Тема 5. Упражнения на развитие гибкости (2 часа – юноши; 4 часа – девушки)**

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

*Знания о физической культуре (в процессе урока).* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

*Овладение организаторскими способностями (в процессе урока).* Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

#### **Раздел 4. Легкая атлетика (21 час)**

##### **Тема 1. Спринтерский бег (7 часов + 1 час резервного времени)**

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

##### **Тема 2. Упражнения на развитие координационных способностей (4 часа + 1 час резервного времени)**

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег, прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

##### **Тема 3. Совершенствование техники метания в цель и на дальность (4 часа + 1 час резервного времени)**

**Юноши:** метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

**Девушки:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., с места, с одного-четырёх шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

##### **Тема 4. Прыжки в длину с места (4 часа + 1 час резервного времени)**

Техника прыжка в длину с места: исходное положение, махи руками, положение ног при прыжке и приземлении.

##### **Тема 5. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (2 часа + 1 час резервного времени)**

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

#### **Раздел 5. ВФСК ГТО (в процессе урока)**

Подготовка к соревновательной деятельности выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)

#### **Вариативная часть (15 час)**

Вид программного материала по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта (15 часов)

##### **Тема 1. Спортивные игры.**

##### **Футбол (юноши) (5 часов)**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.



Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

### **Спортивные игры. Бадминтон (девушки) (5 часов)**

Знания о физической культуре (в процессе урока). Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном. Бадминтон как средство длительного сохранения творческой активности человека. Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью. Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоскому удару, выполняемому открытой и закрытой стороной ракетки. Тактика одиночной игры в защите; в атаке. Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки. Совершенствование технических приемов и тактических действий в бадминтоне.

### **Тема 2. Легкая атлетика (8 часов)**

Совершенствование техники длительного бега. Юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Бег на 3000 м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 минут. Бег на 2000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Развитие выносливости. Юноши: длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: длительный бег до 20 мин.

Знания о физической культуре (в процессе урока). Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Овладение организаторскими умениями (в процессе урока). Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

**11 класс. 102 часа**

**Базовая часть. 87 часов**

## **Раздел 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока)**

### **Тема 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

#### **Подтема 1.1. Социокультурные основы**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность, развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### *Подтема 1.2. Психолого-педагогические основы*

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

#### *Подтема 1.3. Медико-биологические основы*

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержания репродуктивных функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формированием индивидуального здорового стиля жизни.

#### **Тема 2. Закрепление навыков закаливания**

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1-9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учётом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

#### **Тема 3. Закрепление приёмов саморегуляции**

Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### **Тема 4. Закрепление приёмов самоконтроля**

Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

### **Раздел 2. Спортивные игры (21 час + 22 часа резервного времени)**

#### **Тема 1. Баскетбол (12 часов + 11 часов резервного времени)**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

*Совершенствование техники ведения мяча.* Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*Совершенствование техники бросков мяча.* Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*Совершенствование техники защитных действий.* Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

*Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.* Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Совершенствование тактики игры.* Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

## **Тема 2. Волейбол (9 часов + 11 часов резервного времени)**

*Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.

*Совершенствование техники приема и передач мяча.* Варианты техники приёма и передач мяча.

*Совершенствование техники подач мяча.* Варианты подач мяча.

*Совершенствование техники нападающего удара.* Варианты нападающего удара через сетку.

*Совершенствование техники защитных действий.* Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.

*Совершенствование тактики игры.* Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*

Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.

*Совершенствование координационных способностей\** (учебный материал со знаком \* относится ко всем спортивным играм).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания 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,

выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные

игры с мячом, приближенные к спортивным.

*Развитие выносливости\*.* Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм

длительностью от 20 секунд до 18 минут.

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей\*.* Бег с ускорением, изменением

направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча

в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 секунд, подвижные игры и эстафеты с мячом

в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

*Знания о физической культуре (в процессе урока)\*.* Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные

атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание

нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

*Овладение организаторскими умениями (в процессе урока)\*.* Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

## **Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)**

**Тема 1. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости (6 часов – юноши; 4 часа – девушки)**

*Юноши:* лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. *Девушки:* упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

*Освоение и совершенствование висов и упоров. Юноши:* пройденный в предыдущих классах материал; подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. *Девушки:* толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

**Тема 2. Освоение и совершенствование акробатических упражнений (7 часов)**

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

*Юноши:* длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. *Девушки:* сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

*Совершенствование строевых упражнений.* Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

*На развитие координационных способностей.* Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах (брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне). Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

**Тема 3. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами (1 час)**

*Юноши:* с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. *Девушки:* комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

*Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.* Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

**Тема 4. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (2 часа)**

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. *Освоение и совершенствование опорных прыжков. Юноши:* прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. *Девушки:* прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

**Тема 5. Упражнения на развитие гибкости (2 часа – юноши; 4 часа – девушки)**

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

*Знания о физической культуре (в процессе урока).* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

*Овладение организаторскими способностями (в процессе урока).* Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

#### **Раздел 4. Легкая атлетика (21 час)**

##### **Тема 1. Спринтерский бег (7 часов + 1 час резервного времени)**

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

##### **Тема 2. Упражнения на развитие координационных способностей (4 часа + 1 час резервного времени)**

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег, прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

##### **Тема 3. Совершенствование техники метание в цель и на дальность (4 часа + 1 час резервного времени)**

**Юноши:** метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

**Девушки:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., с места, с одного-четырёх шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

##### **Тема 4. Прыжки в длину с места (4 часа + 1 час резервного времени)**

Техника прыжка в длину с места: исходное положение, махи руками, положение ног при прыжке и приземлении.

##### **Тема 5. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (2 часа + 1 час резервного времени)**

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

#### **Раздел 5. ВФСК ГТО (в процессе урока)**

Подготовка к соревновательной деятельности выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)

#### **Вариативная часть (15 часов)**

**Вид программного материала по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта (15 часов)**

##### **Тема 1. Спортивные игры.**

##### **Футбол (юноши) (5 часов)**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

### **Спортивные игры. Бадминтон (девушки) (5 часов)**

Знания о физической культуре (в процессе урока). Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном. Бадминтон как средство длительного сохранения творческой активности человека. Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью. Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоскому удару, выполняемому открытой и закрытой стороной ракетки. Тактика одиночной игры в защите; в атаке. Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки. Совершенствование технических приемов и тактических действий в бадминтоне.

### **Тема 2. Легкая атлетика (8 часов)**

Совершенствование техники длительного бега. Юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Бег на 3000 м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 минут. Бег на 2000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Развитие выносливости. Юноши: длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: длительный бег до 20 мин.

Знания о физической культуре (в процессе урока). Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Овладение организаторскими умениями (в процессе урока). Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

## **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

| 10 класс         |                     |           |  |                        |           |
|------------------|---------------------|-----------|--|------------------------|-----------|
| 1. Базовая часть | Авторская программа |           |  | Рабочая программа      |           |
|                  | 87 часов            |           |  | 87 часов + 3 доп. часа |           |
| Разделы          | Количество часов    |           | Темы   | Количество часов       |           |
|                  | Авт. прг.           | Раб. прг. |  | Авт. прг.              | Раб. прг. |
|                  |                     |           | 1.1.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки<br><i>Подтемы:</i> |                        |           |

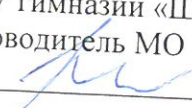
|   |                  |          |   |                  |                   |
|---|------------------|----------|---|------------------|-------------------|
| 1.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля | В процессе урока |          | 1.1.1.1. Социокультурные основы   | В процессе урока |                   |
|   |                  |          | 1.1.1.2. Психолого-педагогические основы                                  |                  |                   |
|   |                  |          | 1.1.1.3. Медико-биологические основы                                      |                  |                   |
| 1.2. Спортивные игры  | 21               | 21 + 22р | 1.1.2. Закрепление навыков закаливания                                    | 21               | 12+11р            |
|   |                  |          | 1.1.3. Способы самоконтроля   |                  |                   |
| 1.3. Гимнастика с элементами акробатики   | 18               | 21       | 1.1.3. Способы самоконтроля   | 18               | 6 (ю)   4 (д)     |
|   |                  |          | 1.2.1. Баскетбол  |                  | 8                 |
|   |                  |          | 1.2.2. Волейбол   |                  | 2                 |
|   |                  |          | 1.3.1. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости |                  | 3                 |
|   |                  |          | 1.3.2. Освоение и совершенствование акробатических упражнений             |                  | 2   4 (ю)   4 (д) |
|   |                  |          | 1.3.3. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами          |                  |                   |
| 1.4. Легкая атлетика  | 21               | 21+5р    | 1.3.4. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей              | 21+5р            | 7+1р              |
|   |                  |          | 1.3.5. Упражнения на развитие гибкости                                    |                  | 4+1р              |
|   |                  |          | 1.4.1. Спринтерский бег   |                  | 4+1р              |
|   |                  |          | 1.4.2. Упражнения на развитие координационных способностей                |                  | 4+1р              |
|   |                  |          | 1.4.3. Совершенствование техники метания в цель и на дальность            |                  | 4+1р              |
|   |                  |          | 1.4.4. Прыжки в длину с места   |                  | 2+1р              |
| 1.5. Лыжная подготовка  | 18               | -        |   | 18               | -                 |
| 1.6. Элементы единоборств   | 6                | -        |   | 6                | -                 |

|   |                     |           |   |                  |           |
|---|---------------------|-----------|---|------------------|-----------|
| 1.7. Плавание*  |                     |           |   |                  |           |
| 1.8 ВФСК ГТО  | В процессе урока    |           | Подготовка к соревновательной деятельности выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» |                  |           |
| 2. Вариативная часть  | Авторская программа |           | Рабочая программа   |                  |           |
|   | 15 часов            |           | 15 часов  |                  |           |
| Разделы   | Количество часов    |           | Темы  | Количество часов |           |
|   | Авт. прг.           | Раб. прг. |   | Авт. прг.        | Раб. прг. |
| 2.1. Вид программного материала, связанный с региональными и национальными особенностями  | 6                   | -         |   | 6                | -         |
| 2.2. Вид программного материала по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта | 9                   | 15        | 1. Спортивные игры: футбол (юноши), бадминтон (девушки)   | 9                | 5         |
|   |                     |           | 2. Легкая атлетика  |                  | 10        |
| <b>11 класс</b>   |                     |           |   |                  |           |
| 1. Базовая часть  | Авторская программа |           | Рабочая программа   |                  |           |
|   | 87 часов            |           | 87 часов  |                  |           |
| Разделы   | Количество часов    |           | Темы  | Количество часов |           |
|   | Авт. прг.           | Раб. прг. |   | Авт. прг.        | Раб. прг. |
| <b>1</b>  | <b>2</b>            | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>         | <b>6</b>  |
| 1.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы   | В процессе урока    |           | 1.1.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки<br>Подтемы:<br>1.1.1.1. Социо-культурные основы<br>1.1.1.2. Психолого-педагогические основы<br>1.1.1.3. Медико-                   | В процессе урока |           |




|   |                  | видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» |   |                   |            |
|---|------------------|---|---|-------------------|------------|
| 2. Вариативная часть  |                  | Авторская программа   |   | Рабочая программа |            |
|   |                  | 15 часов  |   | 15 часов          |            |
| Разделы   | Количество часов |   | Темы  | Количество часов  |            |
|   | Авт. прг.        | Раб. прг.   |   | Авт. прг.         | Раб. прг.  |
| 2.1. Вид программного материала, связанный с региональными и национальными особенностями  | 6                | -   |   | 6                 | -          |
| 2.2. Вид программного материала по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта | 9                | 15  | 1. Спортивные игры<br>Футбол (юноши)<br>Бадминтон (девушки) | 9                 | 5          |
|   |                  |   | 2. Легкая атлетика  |                   | 10         |
| <b>ИТОГО:</b>   | <b>102</b>       | <b>102</b>  |   | <b>102</b>        | <b>102</b> |

Согласовано

Протокол заседания МО учителей физической культуры и технологии от 26 августа 2020 г. № 1  
НОУ гимназии «Школа бизнеса»  
Руководитель МО  
 М.Г. Никитина

Согласовано

Заместитель директора по УВР

 Е.Е. Крюкова

27 августа 2020 г.