



**ПЕРВАЯ
МОСКОВСКАЯ
ГИМНАЗИЯ**

“Первая Московская гимназия”
Общеобразовательное частное учреждение
119002, г. Москва, Плотников пер., д.17,
6 этаж, помещение №6.10.
тел.: +7 495 278-09-35

ПАО «СБЕРБАНК РОССИИ» г. Москва
БИК 044525225, К/С 30101810400000000225, Р/С 40703810040290107656

«РАССМОТРЕНО»

Педагогический совет ОЧУ
«Первая Московская гимназия»
Протокол от «28» августа 2020г.
№ 1

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор гимназии
Ю.В. Засыпкина
«28» августа 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

10-11 классы

Срок реализации программы 2 года

Составители программы:

Власенко Г.А.

Кирюшкин А. А.

Кокляев М. В.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СОО. Основной образовательной программы МБОУ СОШ №5 г.о. Лобня примерной рабочей программы по предмету физическая культура В.И. Лях, 2018, рекомендована Министерством образования РФ Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В.И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012). Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными правовыми актами и методическими документами федерального уровня: – Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; – Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015; – Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897; Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.2821-10. Правоустанавливающими документами и локальными нормативными актами общеобразовательной организации: – Уставом ПМГ; – Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ПМГ; – Положением о формах обучения Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. При разработке рабочей программы учитывались контрольные нормативы, участие в сдаче норм ГТО, участие детей во внутришкольных спортивных мероприятиях, а так же участие городской спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, плаванием и т.д.). Программа включает следующие разделы:

- пояснительную записку;
- основное содержание с распределением учебных часов по отделениям;
- требования к уровню подготовки выпускников;
- тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
- календарные планы;
- планируемые результаты изучения предмета «физическая культура» в основной школе;
- система оценки достижения планируемых результатов изучения учебного курса «физическая культура»;
- контрольные нормативы;

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную

деятельность.

В программе двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивнооздоровительная деятельность.

Каждая из этих линий имеет соответствующие свои два учебных раздела (знания, физическое совершенствование). Первая содержательная линия программы «Физкультурно-оздоровительная

деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма.

Данное содержание включает в себя изучение техники представленных программой видов спорта, учет контрольных нормативов, изучение правил и методики судейства. Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивнооздоровительной деятельности» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика), а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по традиционным видам спорта.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- формирование мотивации учащихся на сдачу норм ГТО;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в

формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Данная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе образования являются:

- В познавательной деятельности:
- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
 - самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
 - формулирование полученных результатов.
- В информационно-коммуникативной деятельности:
- поиск нужной информации по заданной теме;
 - умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
 - владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.
- В рефлексивной деятельности:
- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
 - объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
 - владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На занятия по физической культуре в 10 и в 11 классах отводится по 68 часов

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- тесты норм ГТО.
- уметь:
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления

здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

Календарно-тематическое планирование

10 класс

| № урока | Название темы (раздела), урока | К-во часов | Дата |
|---------|---|------------|------|
| | Раздел 1: Легкая атлетика | 11 | |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ. Совершенствование техники спринтерского бега. | | |
| 2 | Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 3 | Пробный норматив «ГТО» -бег 100 м. Метание м/м в горизонтальную цель. Развитие выносливости. | | |
| 4 | Совершенствование длительного бега. Метание гранаты в горизонтальную цель. | | |
| 5 | Эстафетный бег 4x100. Развитие выносливости. Круговая тренировка. | | |
| 6 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега-пробный норматив «ГТО». Развитие выносливости. | | |
| 7 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега-пробный норматив «ГТО».. Развитие выносливости. | | |
| 8 | Совершенствование техники прыжка в высоту. Игра в мини-футбол. | | |
| 9 | Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие выносливости. | | |
| 10 | Развитие выносливости. Кросс 2000 м- пробный норматив «ГТО».. Метание гранаты на дальность- пробный норматив «ГТО». | | |
| 11 | Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости. | | |
| | Раздел 2: Гимнастика | 12 | |
| 12 | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Опорный прыжок через козла. | | |
| 13 | Опорный прыжок через козла. Комбинация на гимнастическом мате . | | |
| 14 | Толчком двумя подъем в упор. Переворот боком. | | |
| 15 | Сед углом, стойка на лопатках. | | |
| 16 | Кувырок вперед прыжком через препятствие. Опорный прыжок через козла. | | |
| 17 | Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики),низкой перекладине(девочки) - пробный норматив «ГТО». | | |

| | | | |
|----|--|----|--|
| 18 | Комбинация на гимнастическом мате. Подтягивание. Вис углом. | | |
| 19 | Опорный прыжок через козла. | | |
| 20 | Равновесие на одной, кувырок прыжком, переворот боком, стойка на лопатках. | | |
| 21 | Совершенствование комбинации на гимнастическом мате. | | |
| 22 | Кувырок вперед через препятствие. Опорный прыжок через козла. | | |
| 23 | Вис углом. Толчком двумя подъем в упор. Подъем силой | | |
| | Раздел 3: Спортивные игры. Баскетбол. | 12 | |
| 24 | ТБ на уроках баскетбола. Ведение мяча с изменением направления. Зонная защита | | |
| 25 | Передача одной рукой переводом. Комбинация «восьмерка» | | |
| 26 | Бросок в кольцо над головой с места и в движении. Позиционное нападение. | | |
| 27 | Добивание мяча в корзину. Бросок в прыжке с средней дистанции. | | |
| 28 | Ловля высоколетающих мячей в прыжке. Зонная защита. | | |
| 29 | Бросок над головой после ловли мяча. Передача одной рукой от плеча. | | |
| 30 | Передача мяча над головой. Бросок над головой в прыжке. | | |
| 31 | Броски в прыжке с дальней и средней дистанции. | | |
| 32 | Передача одной рукой от плеча на различные расстояния. | | |
| 33 | Позиционное нападение. Зонная защита. | | |
| 34 | Борьба за отскочивший мяч от щита. | | |
| 35 | Взаимодействие игроков в нападении и защите. | | |
| | Раздел 4: Лыжная подготовка | 13 | |
| 36 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный четырехшажный ход. | | |
| 37 | Попеременный четырехшажный ход. Прохождение 5 км дистанции для мальчиков и 3 км для девочек- пробный норматив «ГТО». | | |
| 38 | Переход с одновременных ходов на попеременные. | | |
| 39 | Прямой переход с одновременного одношажного хода на попеременный. | | |
| 40 | Закрепление прямого перехода с одновременного одношажного хода на попеременный. | | |
| 41 | Соревнования на дистанции 2км. | | |
| 42 | Совершенствовать технику лыжных ходов и переходы с одного хода на другой. | | |
| 43 | Совершенствовать технику лыжных ходов и переходы с одного хода на другой. | | |
| 44 | Учёт попеременного четырёхшажного хода. | | |
| 45 | Переходы с попеременных ходов на одновременные. | | |
| 46 | Учёт в спусках и подъёмах с торможением и поворотами. | | |

| | | | |
|----|---|----|--|
| 47 | Соревнования на 3 и 5км- пробный норматив «ГТО». | | |
| 48 | Прохождение на время дистанций 5 км, 3 км- пробный норматив «ГТО».. | | |
| | Раздел 5: Спортивные игры. Волейбол | 6 | |
| 49 | Совершенствование техники приёмов мяча сверху и снизу, верхней прямой подачи, приёма после подачи и передачи из зон 1-6-5 в зону 3. Учебные игры. | | |
| 50 | Совершенствование техники приёмов мяча сверху и снизу, верхней прямой подачи, приёма после подачи и передачи из зон 1-6-5 в зону 3. Учебные игры. | | |
| 51 | Совершенствование техники приёмов мяча сверху и снизу, верхней прямой подачи, приёма после подачи и передачи из зон 1-6-5 в зону 3. Учебные игры. | | |
| 52 | Совершенствование техники приёмов мяча сверху и снизу, верхней прямой подачи, приёма после подачи и передачи из зон 1-6-5 в зону 3. Учебные игры. | | |
| 53 | Совершенствование техники приёмов мяча сверху и снизу, верхней прямой подачи, приёма после подачи и передачи из зон 1-6-5 в зону 3. Учебные игры. | | |
| 54 | Совершенствование технические и тактические действия игроков в волейболе. Учёт верхней прямой подачи. | | |
| | Раздел 6: Спортивные игры. Футбол | 11 | |
| 55 | ТБ на уроках футбола. Игра в мини-футбол. | | |
| 56 | Совершенствование техники ударов по мячу. Игра в мини-футбол. | | |
| 57 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом | | |
| 58 | Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления защитника. | | |
| 59 | Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника. | | |
| 60 | Совершенствование техники ударов поворотом на точность и силу с 11-15 м. | | |
| 61 | Совершенствование техники передачи и остановки бедром. | | |
| 62 | Совершенствование техники передачи и остановки внешней частью стопы. | | |
| 63 | Совершенствование техники передачи и остановки внутренней частью стопы. | | |
| 64 | Совершенствование техники остановки мяча. | | |
| 65 | Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей. | | |
| | Раздел 7: Легкая атлетика | 3 | |
| 66 | Беговые и прыжковые упражнения. Бег до 8-9 мин. | | |
| 67 | Совершенствование разбега и техники прыжка в длину- пробный норматив «ГТО».. Бег до 8-9 мин. | | |
| 68 | Совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов- пробный норматив «ГТО».. Бег до 8-9мин | | |

11 класс

| № урока | Название темы (раздела), урока | Количество часов | Дата |
|---------|---|------------------|------|
| | Раздел 1: Лёгкая атлетика | 9 | |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ. Совершенствование техники спринтерского бега. | | |
| 2 | Спринт на 100 м- пробный норматив «ГТО». Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в мини-футбол. | | |
| 3 | Совершенствование техники спринтерского бега. Метание гранаты в горизонтальную цель. | | |
| 4 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости. | | |
| 5 | Метание гранаты на дальность- пробный норматив «ГТО». Развитие выносливости. Игра в футбол. | | |
| 6 | Совершенствование техники длительного бега. | | |
| 7 | Совершенствование техники метания на дальность- пробный норматив «ГТО». Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 8 | Прыжки в длину с разбега- пробный норматив «ГТО». Метание гранаты на дальность с разбега- пробный норматив «ГТО». | | |
| 9 | Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Игра в баскетбол. | | |
| | Раздел 2: Гимнастика | 10 | |
| 10 | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Опорный прыжок через козла. | | |
| 11 | Опорный прыжок через козла. Комбинация на гимнастическом мате | | |
| 12 | Опорный прыжок через козла. Кувырок назад через стойку на руках. | | |
| 13 | Переворот боком, Кувырок вперед прыжком. Мост, стойка на лопатках. | | |
| 14 | Совершенствование комбинации на гимнастическом мате. | | |
| 15 | Опорный прыжок ноги врозь. Стойка на лопатках. | | |
| 16 | Переворот боком. Подтягивания из вися лежа на низкой перекладине (девочки), высокой перекладине(мальчики). | | |
| 17 | Комбинация на гимнастическом мате. Опорный прыжок. | | |
| 18 | Комбинация на гимнастическом мате. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье- пробный норматив «ГТО». | | |
| 19 | Подъем силой в упор. Комбинация на гимнастическом мате. | | |
| | Раздел 3: Спортивные игры. Баскетбол | 13 | |
| 20 | ТБ на уроках баскетбола. Ведение мяча с изменением направления. | | |
| 21 | Бросок над головой сбоку после ведения. | | |

| | | | |
|----|---|-----------|--|
| 22 | Добивание мяча в корзину. | | |
| 23 | Совершенствование передачи мяча в движении. | | |
| 24 | Бросок в прыжке с дальней дистанции. | | |
| 25 | Передача одной рукой от плеча. | | |
| 26 | Взаимодействие игроков в нападении и защите. | | |
| 27 | Борьба за мяч отскочивши от щита. | | |
| 28 | Постановка заслона наведением. | | |
| 29 | Совершенствование штрафного броска. | | |
| 30 | Совершенствование комбинации «восьмерка». | | |
| 31 | Совершенствование комбинации «двойка». | | |
| 32 | Ловля высоколетящих мячей в прыжке. Зонная защита. | | |
| 33 | Зачетные комбинации. | | |
| | Раздел 4: Лыжная подготовка | 14 | |
| 34 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный четырёхшажный ход. | | |
| 35 | Переход с одновременных ходов на попеременный. | | |
| 36 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | | |
| 37 | Закрепить технику конькового хода. | | |
| 38 | Учёт умений перехода с одного хода на другой. | | |
| 39 | Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа. | | |
| 40 | Прохождение дистанции 3 км(девочки) 5 км(мальчики) - пробный норматив «ГТО». | | |
| 41 | Совершенствовать технику спусков с поворотами | | |
| 42 | Прохождение дистанции до 1 км со средней скоростью и использованием лыжных ходов в соответствии с рельефом. | | |
| 43 | Прикидка на 3 км на время(девочки) 5 км(мальчики) - пробный норматив «ГТО». | | |
| 44 | Совершенствование и учёт умений спуска с торможением. | | |
| 45 | Прохождение дистанции до 1 км со средней скоростью. | | |
| 46 | Соревнования на дистанции 1 км. | | |
| 47 | Контрольные упражнения по технике ходов, подъёмов и спусков с поворотами и торможением. | | |
| | Раздел 5: Спортивные игры. Волейбол | 4 | |
| 48 | Совершенствование техники приёмов мяча сверху и снизу, верхней прямой подачи, приёма после подачи и передачи из зон 1-6-5 в зону 3. Учебные игры. | | |
| 49 | Совершенствование технические и тактические действия игроков в волейболе. Учёт верхней прямой подачи. | | |
| 50 | Совершенствование технические и тактические действия игроков в волейболе. Учёт верхней прямой подачи. | | |
| 51 | Совершенствование технические и тактические действия игроков в волейболе. Учёт верхней прямой подачи. | | |
| | Раздел 6: Спортивные игры. Футбол | 12 | |

| | | | |
|----|---|----------|--|
| 52 | ТБ на уроках футбола. Игра в мини-футбол. | | |
| 53 | Совершенствование техники ударов по мячу. Игра в мини-футбол. | | |
| 54 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом | | |
| 55 | Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления защитника. | | |
| 56 | Совершенствование техники ударов поворотом на точность и силу с 11-15 м. | | |
| 57 | Совершенствование техники передачи и остановки бедром. | | |
| 58 | Совершенствование техники передачи и остановки внутренней частью стопы. | | |
| 59 | Совершенствование техники остановки мяча. | | |
| 60 | Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей. | | |
| 61 | Совершенствование техники игры вратаря. | | |
| 62 | Совершенствование техники удара серединой лба в шаге. | | |
| 63 | Игра «квадрат». Зачетные комбинации. | | |
| | Раздел 7: Легкая атлетика | 5 | |
| 64 | Учёт техники прыжка в длину с разбега- пробный норматив «ГТО». Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин. | | |
| 65 | Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега- пробный норматив «ГТО». Бег с переменной скоростью до 11 мин. | | |
| 66 | Учёт техники метания гранаты-сдача норматива «ГТО». | | |
| 67 | Бег 3000 и 2000 м- пробный норматив «ГТО». | | |
| 68 | КДП – челночный бег, прыжок в длину с места- пробный норматив «ГТО», подтягивание, поднимание туловища. Итоги. | | |