



**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
	<b>Раздел 1: Легкая атлетика</b>	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.		
	<b>Раздел 2: Гимнастика</b>	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		
	<b>Раздел 3: Спортивные игры. Баскетбол.</b>	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.		
	<b>Раздел 4: Лыжная подготовка</b>	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»..		
	<b>Раздел 5: Спортивные игры. Волейбол</b>	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.		
	<b>Раздел 6: Спортивные игры. Футбол</b>	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.		
	<b>Раздел 7: Легкая атлетика</b>	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
	<b>Раздел 1: Лёгкая атлетика</b>	<b>9</b>	
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.		
	<b>Раздел 2: Гимнастика</b>	<b>10</b>	
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.		
	<b>Раздел 3: Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>13</b>	
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 высоколетающих мячей в прыжке. Зонная защита.		
33	Зачетные комбинации.		
	<b>Раздел 4: Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	
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.		
	<b>Раздел 5: Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>4</b>	
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.		
	<b>Раздел 6: Спортивные игры. Футбол</b>	<b>12</b>	

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.		
	<b>Раздел 7: Легкая атлетика</b>	<b>5</b>	
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.		