

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
Горчаковского лицея МГИМО

Протокол № 1 от 30.08.21



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
Горчаковского лицея МГИМО

Приказ № 1/09 - 2021 ЛТ
от 01.09.2021

[Signature] Котов Р.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету

«Физическая культура»
10-11 класс

Составитель:
Рублев Александр Иванович

Московская область,
2021.

Пояснительная записка

требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Промежуточная аттестации в части выполнения нормативов по физической культуре проводится в рамках сетевого партнерства на базе ЧУ СОШ Олимп-плюс.

Содержание предмета «Физическая культура» 10-11 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Тематическое планирование предмета «Физическая культура» 10 класс

| № | Тема урока |
|----|---|
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. |
| 2 | Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. |
| 3 | Совершенствование низкого старта. Стартовый разгон. |
| 4 | Совершенствование техники финиширования. |
| 5 | Развитие скоростных способностей. Бег на результат (100 м) |
| 6 | Прыжок в длину способом «прогнувшись». |
| 7 | Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 8 | Прыжок в длину на результат. |
| 9 | Метание мяча на дальность. |
| 10 | Метание гранаты из различных положений. |
| 11 | Метание гранаты на дальность. |
| 12 | Бег по пересеченной местности. |
| 13 | Развитие выносливости. |
| 14 | Преодоление горизонтальных препятствий. |
| 15 | Преодоление вертикальных препятствий прыжком. |
| 16 | Совершенствование бега в гору. |
| 17 | Совершенствование беговых упражнений. |
| 18 | Бег 3000/2000 м. на результат |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. |
| 20 | Развитие силы. Вис согнувшись. |
| 21 | Совершенствование поворотов в движении. |
| 22 | Совершенствование перестроения из колонны по 1 колонну по 4. |
| 23 | Совершенствование ОРУ с гантелями. |
| 24 | Совершенствование подъема переворотом. |
| 25 | Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине. |
| 26 | Совершенствование силовых качеств. |
| 27 | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 8. |
| 28 | Совершенствование ОРУ в движении. |

| | |
|--------|---|
| 2 9 | Совершенствование силовых способностей. Подтягивание на результат. |
| 3 0 | Акробатические упражнения. Длинный кувырок через препятствие |
| 3 1 | Развитие координационных способностей. |
| 3 2 | Кувырок назад из стойки на руках. |
| 3 3 | Совершенствование стойки на голове и руках. Стойка на руках. |
| 3 4 | Совершенствование ОРУ с гантелями. |
| 3 5 | Комбинация из разученных элементов. |
| 3 6 | Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 3 7 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Развитие координационных способностей. |
| 3 8 | Совершенствование умения выполнять различные виды подачи. Комбинация из передвижений и остановок. |
| 3 9 | Совершенствование верхней передачи, приема мяча снизу. Прием мяча двумя руками снизу. |
| 4 0 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. |
| 4 1 | Учебная игра в волейбол. |
| 4 2 | Верхняя передача мяча в парах и шеренгах. |
| 4 3 | Совершенствование навыков игры в 3 касания. Передача мяча со сменой места. |
| 4 4 | Совершенствование нападающего удара. Прямой нападающий удар двумя руками снизу. |
| 4 5 | Совершенствование нападения через 3-ю зону. |
| 4 6 | Совершенствование атакующего удара. |
| 4 7 | Учебно-тренировочная игра в волейбол. |
| 4 8 | Инструктаж по технике безопасности при игре баскетбол. Совершенствование стойки, передвижения, поворотов и остановки. |
| 4 9 | Закрепление техники передач двумя руками в движении |
| 5 0 | Закрепление техники поворотам в движении |
| 5 1 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. |
| 5 2 | Совершенствование передач мяча двумя руками из-за головы. |
| 5 | Развитие двигательных качеств |

| | |
|--------|--|
| 3 | |
| 5 4 | Совершенствование ведения мяча шагом. |
| 5 5 | Совершенствование ведения мяча бегом. |
| 5 6 | Усовершенствование ведений мяча. Повторение правил игры в баскетбол. |
| 5 7 | Совершенствование ведений мяча с изменением скорости. |
| 5 8 | Совершенствование броска мяча. Учебная игра. |
| 5 9 | Совершенствование броска мяча в движении. Учебная игра. |
| 6 0 | Совершенствование штрафного броска. |
| 6 1 | Обучение тактике игры в нападении и защите. Учебная игра. |
| 6 2 | Тактические действия. Совершенствование тактики свободного нападения. |
| 6 3 | Тактические действия. Совершенствование взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра. |
| 6 4 | Совершенствование техники защитных действий. |
| 6 5 | Обучение технике зонной системы защиты. |
| 6 6 | Совершенствование координационных способностей. Учебная игра. |
| 6 7 | Совершенствование передач мяча в тройках. |
| 6 8 | Совершенствование ведений мяча с изменением скорости и направления. |
| 6 9 | Совершенствование тактических действий игроков в защите и нападении. Учебная игра. |
| 7 0 | Совершенствование остановок в два шага. |
| 7 1 | Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди. |
| 7 2 | Обучение передачи мяча одной рукой от плеча. Учебная игра. |
| 7 3 | Обучение передачи мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола. |
| 7 4 | Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Учебная игра. |
| 7 5 | Закрепление броскам мяча сбоку от щита, штрафной бросок (техника исполнения и на точность попадания). |

Тематическое планирование предмета «Физическая культура» 11 класс

| № | Тема урока |
|---|--|
| 1 | Преодоление горизонтальных препятствий |

| | |
|--------|--|
| 2 | Развитие выносливости. |
| 3 | Переменный бег |
| 4 | Кроссовая подготовка |
| 5 | Развитие силовой выносливости |
| 6 | Гладкий бег |
| 7 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |
| 8 | Совершенствование высокого старта. |
| 9 | Совершенствование низкого старта. |
| 1 0 | Совершенствование финального усилия. |
| 1 1 | Эстафетный бег |
| 1 2 | Развитие скоростных способностей. |
| 1 3 | Развитие скоростной выносливости |
| 1 4 | Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 1 5 | Совершенствование метания мяча на дальность. |
| 1 6 | Совершенствование метания мяча в цель. |
| 1 7 | Совершенствование метания гранаты на дальность. |
| 1 8 | Метание гранаты из различных положений. |
| 1 9 | Развитие силовых и координационных способностей. |
| 2 0 | Прыжок в длину с разбега. |
| 2 1 | Совершенствование прыжка в длину с разбега. |
| 2 2 | Прыжок в длину с места. |
| 2 3 | Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» |
| 2 4 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |
| 2 5 | Развитие скоростных способностей. Бег на результат (100 м) Совершенствование беговых упражнений. |
| 2 6 | Совершенствование силовых способностей. Подтягивание на результат. |
| 2 7 | Акробатические упражнения. Длинный кувырок через препятствие. |
| 2 8 | Развитие координационных способностей. |
| 2 9 | Кувырок назад из стойки на руках. |
| 3 | Совершенствование стойки на голове и руках. Стойка на руках. |

| | |
|--------|---|
| 0 | |
| 3 1 | Совершенствование ОРУ с гантелями. |
| 3 2 | Комбинация из разученных элементов. |
| 3 3 | Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 3 4 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Развитие координационных способностей. |
| 3 5 | Совершенствование умения выполнять различные виды подач. Комбинация из передвижений и остановок. |
| 3 6 | Совершенствование верхней передачи, приема мяча снизу. Прием мяча двумя руками снизу. |
| 3 7 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. |
| 3 8 | Учебная игра в волейбол. |
| 3 9 | Верхняя передача мяча в парах и шеренгах. |
| 4 0 | Совершенствование навыков игры в 3 касания. Передача мяча со сменой места. |
| 4 1 | Совершенствование нападающего удара. Прямой нападающий удар двумя руками снизу. |
| 4 2 | Совершенствование нападения через 3-ю зону. |
| 4 3 | Совершенствование атакующего удара. |
| 4 4 | Учебно-тренировочная игра в волейбол. |
| 4 5 | Инструктаж по технике безопасности при игре баскетбол. Совершенствование стойки, передвижения, поворотов и остановки. |
| 4 6 | Закрепление техники передач двумя руками в движении |
| 4 7 | Закрепление техники поворотам в движении |
| 4 8 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. |
| 4 9 | Совершенствование передач мяча двумя руками из-за головы. |
| 5 0 | Развитие двигательных качеств |
| 5 1 | Совершенствование ведения мяча шагом. |
| 5 2 | Совершенствование ведения мяча бегом. |
| 5 3 | Усовершенствование ведений мяча. Повторение правил игры в баскетбол. |
| 5 4 | Совершенствование ведений мяча с изменением скорости. |

| | |
|--------|--|
| 5 5 | Совершенствование броска мяча. Учебная игра. |
| 5 6 | Совершенствование броска мяча в движении. Учебная игра. |
| 5 7 | Совершенствование штрафного броска. |
| 5 8 | Обучение тактике игры в нападении и защите. Учебная игра. |
| 5 9 | Тактические действия. Совершенствование тактики свободного нападения. |
| 6 0 | Тактические действия. Совершенствование взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра. |
| 6 1 | Совершенствование техники защитных действий. |
| 6 2 | Обучение технике зонной системы защиты. |
| 6 3 | Совершенствование координационных способностей. Учебная игра. |
| 6 4 | Совершенствование передач мяча в тройках. |
| 6 5 | Совершенствование введений мяча с изменением скорости и направления. |
| 6 6 | Совершенствование тактических действий игроков в защите и нападении. Учебная игра. |
| 6 7 | Совершенствование остановок в два шага. |
| 6 8 | Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди. |
| 6 9 | Обучение передачи мяча одной рукой от плеча. Учебная игра. |
| 7 0 | Обучение передачи мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола. |
| 7 1 | Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Учебная игра. |
| 7 2 | Закрепление броскам мяча сбоку от щита, штрафной бросок (техника исполнения и на точность попадания). |
| 7 3 | Совершенствование бросков мяча с точек, штрафной бросок. |
| 7 4 | Учебно-тренировочная игра с заданием. |
| 7 5 | Обучение финту передачи мяча из-за спины. |