

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №17»

г.о. Королёв

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ гимназии №17 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (В.А.Герасимова)

«30» августа 2020 г.

М.П.

Рабочая программа по физической культуре

10 "В" класс

Составитель:

Павлов Анатолий Сергеевич,

учитель высшей категории

2020 г.

## Пояснительная записка

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68(102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. Для общеобразовт. учреждений/ под общ. Ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части базовую и вариативную. В базовую часть входит материал с соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент, лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по плаванию. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоритических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

| № п/п | Вид программного материала          | Количество часов (уроков) |     |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|-----|
|       |                                     | Класс                     |     |
|       |                                     | X                         | XI  |
| 1     | Базовая часть                       |                           |     |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока          |     |
| 1.2   | Спортивные игры                     | 24                        | 24  |
| 1.3   | Гимнастика с элементами акробатики  | 21                        | 21  |
| 1.4   | Легкая атлетика                     | 24                        | 24  |
| 2     | Лыжи                                | 18                        | 18  |
| 2.1   | Вариативная часть                   |                           |     |
| 2.2   | Плавание                            | 18                        | 18  |
|       | Итого                               | 105                       | 105 |

**Демонстрировать:**

| Физические способности | Физические упражнения  | Мальчики |
|------------------------|--|----------|
| Скоростные             | Бег 100 м, с.  | 14,3     |
|                        | Бег 30 м, с.   | 5,0      |
| Силовые                | Подтягивания в висе на высокой перекладине, кол-во раз       | 10       |
|                        | Подтягивание из вися, лежа на низкой перекладине, кол-во раз | -        |
|                        | Прыжок в длину с места, см.                                  | 215      |
| Выносливость           | Бег 2000 м., мин   | -        |
|                        | Бег 3000 м., мин   | 13,30    |

**Задачи** физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- На содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- На расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- На дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- На формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- На углубленное представление об основных видах спорта;
- На закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- На формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** должны отражать:

- Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению;
- Развитие морального осознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

**Метапредметные результаты** должны отражать:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;

**Предметные результаты** должны отражать:

- 1) Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека
- 3) Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- 4) Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 10 класс

| № урока                       | Элементы содержания   | Вид контроля | Дата проведения |      |
|-------------------------------|---|--------------|-----------------|------|
|                               |   |              | план            | факт |
| 1                             | 2   | 3            | 4               | 5    |
| <b>Легкая атлетика 16 (ч)</b> |   |              |                 |      |
| 1                             | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. | 1            | 07.09.20        |      |
| 2                             | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег.                                    | 1            | 07.09.20        |      |
| 3                             | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег.                                    | 1            | 14.09.20        |      |
| 4                             | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.   | 1            | 14.09.20        |      |
| 5                             | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.               | 1            | 21.09.20        |      |
| 6                             | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 1            | 21.09.20        |      |
| 7                             | Метание мяча на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 1            | 28.09.20        |      |
| 8                             | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.   | 1            | 28.09.20        |      |
| 9                             | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 1            | 05.10.20        |      |
| 10                            | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.                   | 1            | 05.10.20        |      |
| 11                            | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег.  | 1            | 12.10.20        |      |
| 12                            | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег.  | 1            | 12.10.20        |      |
| 13                            | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег.  | 1            | 19.10.20        |      |
| 14                            | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.                                  | 1            | 19.10.20        |      |

|                               |  |   |          |  |
|-------------------------------|--|---|----------|--|
| 15                            | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.  | 1 | 26.10.20 |  |
| 16                            | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.   | 1 | 26.10.20 |  |
| <b>Гимнастика 14 (ч)</b>      |  |   |          |  |
| 1                             | ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.  | 1 |          |  |
| 2                             | Повороты в движении. ОРУ на месте. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.                               | 1 |          |  |
| 3                             | ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.   | 1 |          |  |
| 4                             | ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.   | 1 |          |  |
| 5                             | ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.   | 1 |          |  |
| 6                             | ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.   | 1 |          |  |
| 7                             | ОРУ в движении. Подъем переворотом. Развитие силы.   | 1 |          |  |
| 8                             | Подтягивания на перекладине. ОРУ на месте.   | 1 |          |  |
| 9                             | Длинный кувырок. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями.   | 1 |          |  |
| 10                            | Длинный кувырок. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями.   | 1 |          |  |
| 11                            | Длинный кувырок. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями.   | 1 |          |  |
| 12                            | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с предметами.                            | 1 |          |  |
| 13                            | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с предметами.                            | 1 |          |  |
| 14                            | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).. ОРУ с предметами.                           | 1 |          |  |
| <b>Спортивные игры 20 (ч)</b> |  |   |          |  |
| 1                             | Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.  | 1 |          |  |
| 2                             | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. | 1 |          |  |



|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
| 3  | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. | 1 |  |  |
| 4  | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. | 1 |  |  |
| 5  | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. | 1 |  |  |
| 6  | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. | 1 |  |  |
| 7  | Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.                                   | 1 |  |  |
| 8  | Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.                                   | 1 |  |  |
| 9  | Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.                                   | 1 |  |  |
| 10 | Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.                                   | 1 |  |  |
| 11 | Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.   | 1 |  |  |
| 12 | Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.   | 1 |  |  |
| 13 | Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.   | 1 |  |  |
| 14 | Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.   | 1 |  |  |
| 15 | Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Инструктаж по ТБ.                                  | 1 |  |  |
| 16 | Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Инструктаж по ТБ.                                  | 1 |  |  |
| 17 | Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Инструктаж по ТБ.                                  | 1 |  |  |
| 18 | Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3).                               | 1 |  |  |
| 19 | Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3).                               | 1 |  |  |

|                        |  |   |  |  |
|------------------------|--|---|--|--|
| 20                     | Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). | 1 |  |  |
| <b>Лыжи 10 (ч)</b>     |  |   |  |  |
| 1                      | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный ход до 3 км.                                    | 1 |  |  |
| 2                      | Одновременные ходы – закрепление навыков.  | 1 |  |  |
| 3                      | Одновременные ходы – закрепление навыков.  | 1 |  |  |
| 4                      | Переход с попеременного хода на одновременный  | 1 |  |  |
| 5                      | Переход с попеременного хода на одновременный  | 1 |  |  |
| 6                      | Переход с одновременного на попеременный на дистанцию до 3 км.   | 1 |  |  |
| 7                      | Переход с одновременного на попеременный на дистанцию до 3 км.   | 1 |  |  |
| 8                      | Преодоление подъемов и препятствий.  | 1 |  |  |
| 9                      | Преодоление подъемов и препятствий.  | 1 |  |  |
| 10                     | Прохождение дистанции до 5 км.   | 1 |  |  |
| <b>Плавание 10 (ч)</b> |  |   |  |  |
| 1                      | Техника безопасности на уроках плавания. Закрепление изученных способов плавания.                              | 1 |  |  |
| 2                      | Плавание кролем на груди: работа рук, ног с выдохом в воду.  | 1 |  |  |
| 3                      | Плавание кролем на груди: работа рук, ног с выдохом в воду.  | 1 |  |  |
| 4                      | Плавание на спине. Полная координация работы рук и ног.  | 1 |  |  |
| 5                      | Плавание на спине. Полная координация работы рук и ног.  | 1 |  |  |
| 6                      | Освоение прикладного вида плавания – на боку.  | 1 |  |  |
| 7                      | Развитие выносливости. Проплывание отрезков по 50-100 м. 4-6 раз.  | 1 |  |  |
| 8                      | Развитие выносливости. Проплывание отрезков по 50-100 м. 4-6 раз.  | 1 |  |  |
| 9                      | Развитие выносливости проплывание 1000 м. без учета времени.   | 1 |  |  |
| 10                     | Развитие выносливости проплывание 1000 м. без учета времени.   | 1 |  |  |

### ***Список используемой литературы:***

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. От 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. №1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
- О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р. Багнетова Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта: Курс лекций. Издательство: «Феникс», 2009.
- Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1991.

**«СОГЛАСОВАНО»**

Протокол заседания методического объединения учителей от 29.08.20 №1

Руководитель ШМО

Павлов А.С.

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по УВР

Антипова Т.В.