

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Гимназия № 17»

В.А. Герасимова

Приказ от «01» сентября 2020 г. № 181

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

(название курса)

10А класс

Составитель: _____ Ильичев Павел Андреевич

Фамилия, имя, отчество

Учитель: физической культуры первой квалификационной
категории

Предмет, квалификационная категория

2020г.

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре построена на основе фундаментального ядра содержания среднего общего образования. 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 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
Программа рассчитана на 2 часа в неделю (из расчета 70 учебных часов год).

II. Требования к подготовке учащихся.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать

- индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
 - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
 - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
 - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
 - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Личностные результаты должны отражать:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

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:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека
- 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;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-х классов

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	11
	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

III. Содержание учебного предмета.

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.

- Спортивная подготовка
- Здоровье и здоровый образ жизни
- Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

- Физкультурно-оздоровительная деятельность. оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
- Гимнастика с основами акробатики.
- Легкая атлетика. Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.

- Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.
- Волейбол. Игра по правилам.
- Футбол. Игра по правилам.
- Прикладно-ориентированная физическая деятельность. Прикладно-ориентированная физическая подготовка.
- Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств.
- Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
- Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

IV. Календарно – тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Скорректированная дата
Легкая атлетика 14 (ч)				
1.	Инструктаж ТБ. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат. Эстафетный бег.	1	03.09.2020	
2.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	03.09.2020	
3.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	10.09.2020	
4.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	10.09.2020	
5.	Бег на результат 100 (м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	1	17.09.2020	
6.	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	1	17.09.2020	
7.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). специальные беговые упражнения.	1	24.09.2020	
8.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1	24.09.2020	
9.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	01.10.2020	
10.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.	1	01.10.2020	
11.	Метание гранаты на дальность. ОРУ.	1	08.10.2020	
12.	Прыжок в высоту с разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	08.10.2020	
13.	Прыжок в высоту с разбега. Переход через планку.	1	15.10.	

	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		2020	
14.	Бег на результат (3000 м).	1	15.10. 2020	
Гимнастика 16 (ч)				
15.	Инструктаж ТБ. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	1	22.10. 2020	
16.	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	1	22.10. 2020	
17.	ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	29.10. 2020	
18.	ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	29.10. 2020	
19.	ОРУ. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.	1	12.11. 2020	
20.	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.	1	12.11. 2020	
21.	ОРУ. Стойка на голове и руках, кувырок вперед, прыжок в глубину.	1	19.11. 2020	
22.	ОРУ. Стойка на голове и руках, кувырок вперед, прыжок в глубину.	1	19.11. 2020	
23.	ОРУ. Стойка на голове и руках, кувырок вперед, прыжок в глубину.	1	26.11. 2020	
24.	ОРУ. Стойка на голове и руках, кувырок вперед, прыжок в глубину.	1	26.11. 2020	
25.	ОРУ. Стойка на голове и руках, кувырок вперед, прыжок в глубину.	1	03.12. 2020	
26.	ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	03.12. 2020	
27.	ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	10.12. 2020	

28.	ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	10.12.2020	
29.	ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	17.12.2020	
30.	ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	17.12.2020	
Спортивные игры 20 (ч)				
31.	Инструктаж ТБ. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках, нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Инструктаж по ТБ.	1	24.12.2020	
32.	Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	24.12.2020	
33.	Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
34.	Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
35.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1		
36.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1		
37.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1		
38.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1		
39.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1		
40.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со	1		

	сменой места. Учебная игра.			
41.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1		
42.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции.	1		
43.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции.	1		
44.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1		
45.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1		
46.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1		
47.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1		
48.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1		
49.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1		
50.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1		
Лыжи 10 (ч)				
51.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный ход до 3 км.	1		
52.	Одновременные ходы – закрепление навыков.	1		
53.	Переход с попеременного хода на одновременный	1		
54.	Переход с одновременного на попеременный на	1		

	дистанцию до 3 км.			
55.	Переход с одновременного на попеременный на дистанцию до 3 км.	1		
56.	Прохождение дистанции до 5 км.	1		
57.	Распределение сил на дистанции 3 км обгон и финиширование.	1		
58.	Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный ход 4 км.	1		
59.	Переход с попеременных ходов на одновременные до 3 км.	1		
60.	Прохождение дистанции до 5 км.	1		
Плавание 10 (ч)				
61.	Техника безопасности на уроках плавания. Закрепление изученных способов плавания.	1		
62.	Плавание кролем на груди: работа рук, ног с выдохом в воду.	1		
63.	Плавание на спине. Полная координация работы рук и ног.	1		
64.	Освоение прикладного вида плавания – на боку.	1		
65.	Развитие выносливости. Проплывание отрезков по 50-100 м. 4-6 раз.	1		
66.	Развитие выносливости проплывание 1000 м. без учета времени.	1		
67.	Упражнения на совершенствования техники плавания кролем на груди.	1		
68.	Правила судейства в плавании. Выполнение обязанности судей.	1		
69.	Развитие выносливости – проплыв 1000 м. кролем на груди.	1		
70.	Развитие скоростных качеств. Плавание 100 м. брассом.	1		

«Согласовано»

на заседании ШМО

протокол № _____

от «_____» _____ 2020г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

/ _____ /

«_____» _____ 2020г

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предмет: Физическая культура

Класс: 11Б

Учитель: Ильичев Павел Андреевич

1 четверть / полугодие

Всего часов по плану: 32

Дано фактически:

Причины расхождения:

1. Праздничные дни (даты): _____

2. Больничный лист
(даты): _____

3. Другое: _____

Программа выполнена за счет:

Программа выполнена в полном объеме.

« _____ » _____

_____ (_____)

ПОДПИСЬ