


<p>Рассмотрено на заседании МО <i>учителей физической культуры</i> кого числа Протокол № <u>1</u> от «<u>17</u>» <u>августа</u> 20<u>20</u>г.</p>	<p>Согласовано с методическим советом Протокол № <u>1</u> от «<u>17</u>» <u>августа</u> 20<u>20</u>г.</p>	<p>Утверждено директором Приказ № <u>88</u> от «<u>31</u>» <u>августа</u> 20<u>20</u>г.</p> 
---	---	---

ГБОУ « Великолукская школа – интернат»

Рабочая программа

по физической культуре 10 класс

на 2020– 2021 учебный год

количество часов в неделю – 3

Учитель: **Маслакова Зоя Анатольевна**

Г. Великие Луки

Пояснительная записка

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- 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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- освоение системы 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.

На уроках физической культуры в 10- 11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, - содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым обучающимся личной физической культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшекласников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий.

На уроках физической культуры продолжается обучение обучающихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Юношей и девушек необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь.

Согласно положению о врачебном контроле за физическим воспитанием населения все школьники распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы (основную, подготовительную и специальную). К подготовительной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность. Схема урока физической культуры является общей как для учеников основной, так и подготовительной медицинских групп. Главное различие заключается в дозировке физической нагрузки и некотором изменении содержания учебного материала каждой из частей урока. В подготовительной части урока даётся меньшее число повторений упражнений разминки. А в основной части урока учитель использует для таких детей индивидуальный подход: подбираются подводящие и подготовительные упражнения, которых обычно бывает больше, чем для учеников основной группы.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определённых учебной программой. В школе занятия физической культурой с обучающимися СМГ проводятся совместно с основной и подготовительной группами. С такими детьми больше внимания необходимо уделять развитию основных двигательных качеств, не забывая при этом о закаливании, пропаганде здорового образа жизни, знаний по медицине, гигиене, самоконтролю.

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год. Рабочая программа разработана на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1 – 11 классов». Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Издательство «Просвещение», 2010 год.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую и вариативную*. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по настольному теннису, «русской лапте», лёгкой атлетике. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	30	30
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Спортивные игры (баскетбол)	9	9
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Настольный теннис	6	6
2.2	Атлетическая гимнастика	3	3
2.3	«Русская лапта»	6	6
	Итого	102	102

Для прохождения программы в учебном процессе обучения используются следующие учебники и пособия:

- В.И.Лях «Физическая культура» 10 – 11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение» 2014 год.
- В.И.Лях «Методические рекомендации для 10 – 11 классов». Москва «Просвещение» 2010 год.
- В.И.Лях и А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания для 1 – 11 классов». Москва «Просвещение» 2010 год.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся 10 класса должны:

Объяснять:

- . роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

Проводить:

- . самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- . контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

Составлять:

- . индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

Определять:

- . уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивания из вися, лёжа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,0
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся 11 класса должны:
Объяснять:

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Проводить:

- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с обучающимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические	Физические упражнения	Юноши	Девушки
------------	-----------------------	-------	---------

способности			
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивания из вися, лёжа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,0
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Содержание учебного предмета для 10 класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов
І четверть. Лёгкая атлетика (12 часов)		
1	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Теоретические сведения по л/атлетики. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от учебной деятельности, самочувствия, показателей здоровья.	1 час
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	3 часа
3	Метание гранаты с колена, из положения лёжа.	1 час
4	Метание гранаты в горизонтальную цель (2x2м) с расстояния 10-12м.	2 часа
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега.	2 часа
6	Бег на средние дистанции	3 часа
Волейбол (12 часов)		
7	Правила безопасности на уроках волейбола. Теоретические сведения. Стойки, перемещения, остановки, повороты.	1 час
8	Приём мяча сверху (снизу) двумя руками с падением – перекатом на спину.	2 часа
9	Блокирование нападающих ударов (одиночное и вдвоём).	2 часа
10	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.	2 часа
11	Командные тактические действия в нападении и защите.	1 час
12	Верхняя прямая подача мяча.	2 часа
13	Атакующий удар.	2 часа
ІІ четверть. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов).		
14	Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения. Строевые упражнения.	1 час
15	Акробатические упражнения.	5 часов
16	Упражнения в равновесии на бревне (дев), лазание по канату (м).	4 часа
17	Висы и упоры (на брусках).	5 часов
18	Опорный прыжок.	3 часа
Настольный теннис (6 часов).		
19	Поддачи без вращения мяча.	1 час

20	Поддачи с низким подбросом мяча.	1 час
21	Поддачи слева и справа быстрых длинных мячей с верхним вращением.	1 час
22	Приём подачи (толчок, срезка, подставка, накат, подрезка).	2 часа
23	Учебная игра.	1 час
III четверть. Лыжная подготовка (18 часов).		
24	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Теоретические сведения. Методы выработки скоростно-силовой выносливости. Подбор лыжного инвентаря.	2 часа
25	Лыжные ходы. Переход с одного лыжного хода на другой.	14 часов
26	Способы подъёма в гору и способы спуска с горы.	2 часа
Баскетбол (9 часов).		
27	Техника безопасности на уроках баскетбола. Теоретические сведения. Передвижения, остановки, повороты, стойки.	1 час
28	Передача и ловля мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении в тройках, квадрате. Передача мяча в парах после ведения (со сменой мест).	2 часа
29	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	2 часа
30	Бросок мяча в корзину после ловли его от щита.	1 час
31	Штрафной бросок. Бросок одной и двумя руками в прыжке.	1 час
32	Тактические действия в защите и нападении.	2 часа
Атлетическая гимнастика (3 часа)		
33	Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Теоретические сведения. Проведение самостоятельных занятий.	1 час
34	Дать понятие упражнениям: жим гантелей лёжа, жим лёжа широким хватом, разведение гантелей лёжа, жим штанги сидя, жим гантелей сидя, «французский» жим штанги лёжа.	2 часа
IV четверть. Лёгкая атлетика (18 час).		
35	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Теоретические сведения. Строевые упражнения.	1 час
36	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2 часа
37	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п.	1 час
38	Спринтерский и эстафетный бег.	3 часа
39	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	2 часа
40	Метание гранаты на дальность.	2 часа
41	Бег на средние дистанции	7 часов
«Русская лапта» - 6 часов.		
42	Техника безопасности на уроках по «русской лапте». Теоретические сведения. Правила соревнований. Передача и ловля теннисного мяча в парах на месте и в движении.	1 час
43	Удары битой по мячу (сверху, снизу, сбоку).	1 час
44	Тактические действия команды в «городе» и в «деревне».	2 часа
45	Итоговый контрольный тест по проверке физической подготовленности обучающихся. Учебная игра.	2 часа

Всего : 102 часа

Содержание учебного предмета для 11 класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов
I четверть. Лёгкая атлетика (12 часов)		
1	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Теоретические сведения по л/атлетики. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от учебной деятельности, самочувствия, показателей здоровья.	1 час
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	3 часа
3	Метание гранаты с колена, из положения лёжа.	1 час
4	Метание гранаты в горизонтальную цель (2x2м) с расстояния 10-12м.	1 час
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега.	2 часа
6	Бег на средние дистанции	4 часа
Волейбол (12 часов)		
7	Правила безопасности на уроках волейбола. Теоретические сведения. Стойки, перемещения, остановки, повороты.	1 час
8	Приём мяча сверху (снизу) двумя руками с падением – перекатом на спину.	2 часа
9	Блокирование нападающих ударов (одиночное и вдвоём).	2 часа
10	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.	2 часа
11	Командные тактические действия в нападении и защите.	1 час
12	Верхняя прямая подача мяча.	2 часа
13	Атакующий удар.	2 часа
II четверть. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов).		
14	Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения. Строевые упражнения.	1 час
15	Акробатические упражнения.	5 часов
16	Упражнения в равновесии на бревне (дев), лазание по канату (м).	4 часа
17	Висы и упоры (на брусьях).	5 часов
18	Опорный прыжок.	3 часа
Настольный теннис (6 часов).		
19	Поддачи с низким подбросом мяча, поддачи слева и справа быстрых длинных мячей с верхним вращением.	2 часа
20	Приём подачи (толчок, срезка, подставка, накат, подрезка).	2 часа
21	Учебная игра.	2 часа
III четверть. Лыжная подготовка (18 часов).		
22	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Теоретические сведения. Методы выработки скоростно-силовой выносливости. Подбор лыжного инвентаря.	2 часа
23	Лыжные ходы. Переход с одного лыжного хода на другой.	14 часов
24	Способы подъёма в гору и способы спуска с горы.	2 часа
Баскетбол (9 часов).		
25	Техника безопасности на уроках баскетбола. Теоретические сведения. Передвижения, остановки, повороты, стойки.	1 час
26	Передача и ловля мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении в тройках, квадрате. Передача мяча в парах после ведения (со сменой мест).	2 часа
27	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в	2 часа

	движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	
28	Бросок мяча в корзину после ловли его от щита.	1 час
29	Штрафной бросок. Бросок одной и двумя руками в прыжке.	1 час
30	Тактические действия в защите и нападении.	2 часа
Атлетическая гимнастика (3 часа)		
31	Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Теоретические сведения. Проведение самостоятельных занятий.	1 час
32	Дать понятие упражнениям: жим гантелей лёжа, жим лёжа широким хватом, разведение гантелей лёжа, жим штанги сидя, жим гантелей сидя, «французский» жим штанги лёжа.	2 часа
IV четверть. Лёгкая атлетика (18 час).		
33	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Теоретические сведения. Строевые упражнения.	1 час
34	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2 часа
35	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п.	1 час
36	Спринтерский и эстафетный бег.	3 часа
37	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	2 часа
38	Метание гранаты на дальность.	2 часа
39	Бег на среднии дистанции	7 часов
«Русская лапта» - 6 часов.		
40	Техника безопасности на уроках по «русской лапте». Теоретические сведения. Правила соревнований. Передача и ловля теннисного мяча в парах на месте и в движении.	1 час
41	Удары битой по мячу (сверху, снизу, сбоку).	1 час
42	Тактические действия команды в «городе» и в «деревне».	2 часа
43	Учебная игра.	2 часа

Всего : 102 часа