

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ГИМНАЗИЯ № 118 ИМЕНИ ВАЛЕРИЯ НИКОЛАЕВИЧА ЦЫГАНОВА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 118»

Приказ от 30.08.2019г № 194



Т.С. Балашова



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

среднее общее образование, 10 класс

Учитель: Ильина Елена Евгеньевна

Количество часов: 10м - 100 часов

Учитель: Ермоленко Ольга Михайловна

Количество часов: 10а - 104 часа

Программа разработана на основе

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов  
под редакцией Лях В.И. 2018г

2019- 2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2018).

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2016.

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, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по легкой атлетике. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических 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.

**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, противостояния 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, значении 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.

## **Общая характеристика предмета.**

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Программный материал по физической культуре представляет собой ступеньку, опирающуюся на предыдущее и служащей основанием для последующей. Учебный материал для обучающихся предъядвляется систематически и последовательно с учетом возрастных возможностей школьников, для того чтобы не допустить негативного воздействия физической нагрузки на растущий организм. Основные содержательные линии программы физического воспитания реализуются в двух направлениях: развитие двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование двигательных качеств. Предполагают их интегрирование посредством применения метода «сопряженного упражнения». Так как изучение физических упражнений, способы развития двигательных способностей связано с воздействием на анатомо-физиологическое и морфофункциональное развитие обучающихся критерий соответствия сложности содержания учебного материала зависит от реальных возможностей обучающихся данного возраста.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа содержания направлена на

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения.
- расширение меж предметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## Место учебного предмета в учебном плане

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

Предмет «Физическая культура» изучается в 10-х классах 3 часа в неделю.

Согласно годовому учебному календарному графику на 2019- 2020 учебный год по программе в 10А - 104 час ; 10М –100 часов.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Базовая часть	76	76
1.1	Основы знаний о физической культуре	На каждом уроке	
1.2	Спортивные игры	30	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	22	22
1.4	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	24	24
2	Вариативная часть	26	23
2.1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	26	23
	Итого	102	99

## Содержание учебного предмета

Содержание обучения по физической культуре подчинено требованиям, предъявляемым обществом педагогической наукой и практикой на современном этапе развития средней школы:

- усиление деятельностного подхода при обучении предмета;
- обеспечение вклада предмета в формирование обще учебных умений, навыков и способов деятельности;
- усиление развивающего влияния предмета на психическое и личностное развитие школьника.

Посредством рабочей программы создаются условия для реализации системно - деятельностного подхода, необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативный компонент физической культуры обусловлен необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы.

## Содержание программы

Раздел программы	Элементы содержания программы	Характеристика деятельности обучающихся	Метапредметные результаты.
Знания о физической культуре	Инструктаж по технике безопасности	Беседа	Знать правила поведения и техники безопасности
1 -4 четверть Легкая атлетика:	Бег на короткие дистанции; Прыжки в длину и высоту; Метание мяча; Развитие выносливости.	Совершенствование техники спринтерского бега, метания гранат 500/700 г на дальность, прыжка в длину, в высоту с разбега, челночного бега, длительного бега.	Развивать свой двигательный опыт. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
2четверть Гимнастика	Акробатика: Кувырки Стойки Мостик Складки Прыжки через козла Лазание Упражнения в равновесии Упражнения в висах Развитие силы Развитие гибкости	Совершенствование строевых упражнений, освоение и совершенствование висов и упоров, акробатических упражнений, опорных прыжков	Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений. Осмысление правил безопасности при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека.
3четверть Баскетбол  Волейбол	Ловля и передача мяча Ведение мяча Броски мяча  Передачи мяча Подачи мяча	Совершенствование техники передвижений, ловли и передач мяча, техники ведения мяча, бросков мяча, техники защитных действий, тактики игры, овладение игрой Совершенствование техники передвижений, приема и передач мяча, подач мяча, техники нападающего удара и защитных действий, тактики игры, овладение игрой..	Применять упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

## Структура курса

№	10кл	Примерное количество часов
1	Основы знаний	На каждом уроке
2	<b>Легкая атлетика</b>	1-24 ,78-102
	а) бег на короткие дистанции	
	б) прыжки в длину с разбега	
	в) прыжки в высоту с разбега	
	г) метание мяча	
	е) кроссовая подготовка	
	ж) развитие двигательных качеств	На каждом уроке
3	<b>Гимнастика</b>	25-47
	а) акробатика	
	б) общеразвивающие упражнения	На каждом уроке
	в) опорный прыжок	
	г) прыжки через скакалку	
	д) полоса препятствий	
	е) висы и упоры	
	ж) развитие двигательных качеств	На каждом уроке
	з) строевые упражнения	На каждом уроке
	<b>Спортивные игры</b>	
	<b>Баскетбол</b>	48-66
4	а) Ловля и передача мяча	
	Б) ведение мяча	
	В) Тактические действия	
	Г) штрафной бросок	
	<b>Волейбол</b>	67-75
5	а) Прием и передача мяча	
	б) подача мяча	
	в) нижняя подача мяча	
	г) верхняя подача	

## Результаты

### Система оценки результатов по физической культуре.

При выполнении минимальных требований к подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

#### **По уровню физической подготовленности.**

Основной метод контроля уровня развития физических качеств и двигательной подготовленности занимающихся это упражнения – тесты. Тесты дают возможность получить объективные данные об уровне развития двигательных способностей обучающихся различных возрастов. В работе используются виды контроля: вводный, текущий, коррекционный, итоговый. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги обучающихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценки темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять обучающимся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение обучающимися этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.



## **Требования к уровню подготовки учащихся**

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 индивидуальных занятий различной направленности;

**уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы само массажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**Навыки и умения:**

- Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью;
- Бег на длинные дистанции;
- Прыжки в длину, в высоту с разбега одним из спортивных способов;
- Метание на дальность из различных по массе и форме снарядов;
- Выполнять упражнения на силу: подъем туловища, вис, подтягивание, сгибание и разгибание рук;
- Комбинацию из 5 элементов на одном из гимнастических снарядов;
- Акробатическую комбинацию;
- В одной из спортивных игр применять основные технико-тактические действия

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях:

активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Демонстрировать:**

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с	14,3	17,5
	Бег 30 м, с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

## Перечень проверочных работ

### Легкая атлетика

- бег 30м и 60м ,100м
- бег 1000м, 6-ти минутный бег, 2000м(д) ,3000м(ю)
- бег в равномерном темпе до20 мин. (девушки), до-25 мин. (юноши)
- прыжки в длину с места
- прыжки в высоту с разбега
- метание мяча ,гранаты на дальность
- челночный бег 3x10м, 4x9м

**Гимнастика:** Висы и упоры: Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъем махом вперед; Соединение на высокой перекладине: из вися, силой мах вперед, размахивания, подъем разгибом в упор, отмах назад, оборот, назад касаясь, мах другой в вис и соскок махом вперед.

**Акробатика:** Длинный кувырок вперед через препятствие  $h = 90\text{см}$ , стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью; Соединение: длинный кувырок вперед через препятствие  $h = 90\text{см}$ , кувырок вперед, кувырок в стойку на лопатках, опуститься в упор присев, лечь, «мост», переворот на правой (левой) в упор присев, стойка на руках с помощью, упор присев, кувырок назад через стойку на руках, два переворота боком, прыжок с поворотом на  $360^\circ$ .

**Опорный прыжок:** Прыжок ноги врозь через «козла» в длину  $h = 115 - 120\text{см}$   
Подъем туловища за 30, 60 сек

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Наклон вперед из положения сидя ноги врозь на ширину стопы

Подтягивание на высокой перекладине

Вис на согнутых руках

### Спортивные игры: Баскетбол:

- передача мяча за 30 сек.;
- ведение мяча 3x10м;
- ведение мяча «змейкой» 2x15м;
- броски в движении после двух шагов (10 бросков);
- броски со штрафной линии (10 бросков);

### Волейбол

- верхняя передача
- нижняя передача
- набивание мяча
- подача в заданный диапазон
- Техника и тактика игры
- судейство

## Упражнения на развитие двигательных качеств:

### 1. Быстрота:

- Бег с максимальной частотой шагов 15-20м
- Ускорения из различных исходных положений.
- Бег по прямой с максимальной скоростью (10-12м)
- Бег с ходу.

### 2. Скоростно-силовые способности:

- Комплексы ОУ с отягощением.
- Передвижения на руках (с помощью партнера).
- Подтягивание в висе (мальчики), и в висе лежа (девочки).
- Поднимание туловища.
- Разнообразные прыжковые упражнения.
- Комплексы упражнений силовой направленности по методу круговой тренировки.

### 3. Ловкость:

- Полосы препятствий включающие в себя упражнения с различной биомеханикой, структурой и направления движения.
- Метание малых мячей на точность и дальность.

### 4. Гибкость:

- Комплексы ОУ на подвижность суставов, растяжение и расслабление мышц.

### 5. Силовые качества:

- Гимнастические упражнения с дополнительными отягощениями.
- Силовые упражнения методом круговой тренировки.
- Разнообразные прыжковые упражнения.
- Комплексы: общеразвивающие упражнения с локальным воздействием на отдельные мышечные группы.

### 6. Выносливость:

- Бег в умеренном темпе до 20 мин.
- Круговые тренировки
- Подвижные игры с мячом.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Учитель: Ильина Е.Е. 10 М класс.**

№	Дата	По факту	Тема урока	часы	Д/з
1	2.09		ТБ№1.Низкий старт	1	104-105
2	5.09		Бег на короткие дистанции	1	105-106
3	6.09		Бег со старта 30 м	1	18-21
4	9.09		Повторный бег	1	107-108
5	12.09		Бег на скорость 60 м	1	6-8
6	13.09		Метание мяча	1	111-113
7	16.09		Бег 100м- зачет. Метание.	1	113-115
8	19.09		Техника метание гранаты.	1	10-12
9	20.09		Зачет – метание гранаты 500/700 г	1	12-14
10	23.09		Бег по пересеченной местности.	1	14-17
11	26.09		Бег 500м - зачет	1	22-23
12	27.09		Переменный бег 10 мин	1	23-25
13	30.09		Бег на 1000 м	1	26-28
14	3.10		Бег в равномерном темпе 15-20мин	1	28-31
15	4.10		Бег на выносливость 2000м,3000 м	1	31-34
16	7.10		Прыжки в длину.	1	108-109
17	10.10		Зачет – прыжок в длину с места.	1	34-37
18	11.10		Прыжки в длину с разбега	1	37-40
19	14.10		Челночный бег 3х10 м	1	40-43
20	17.10		Прыжки в длину с разбега на результат.	1	43-47
21	18.10		Прыжки в высоту.	1	109-111
22	21.10		Прыжки в высоту с разбега.	1	47-49
23	24.10		Челночный бег 4х9 м	1	50-52
24	25.10		Прыжки в высоту -тест.	1	83-86
25	7.11		ТБ№2. Полоса препятствий	1	54
26	8.11		Строевая подготовка.	1	87-91
27	11.11		Упражнения в висе, пресс 30сек	1	91-92
28	14.11		Упражнения в упорах.	1	92-94
29	15.11		Упражнения на перекладине	1	94-95
30	18.11		Тест - пресс 1 мин.	1	95-96
31	21.11		Зачет – подтягивание	1	96-98
32	22.11		Опорный прыжок ноги врозь	1	98-99
33	25.11		Прыжки через козла боком	1	99-100
34	28.11		Прыжки через скакалку за 30 сек.	1	101-102
35	29.11		Зачет – опорный прыжок.	1	102-103
36	2.12		Прыжки через скакалку за 1 мин	1	116-117
37	5.12		Элементы акробатики.	1	117-123
38	6.12		Гимнастические связки	1	128-129
39	9.12		Гимнастическая комбинация.	1	129-134
40	12.12		Упражнение на гибкость - наклон вниз	1	139-140
41	13.12		Строевые упражнения. -зачет	1	140-141
42	16.12		Акробатика-зачет.	1	141-144
43	19.12		Сгибание рук в упоре - зачет	1	144-146
44	20.12		Акробатическая полоса препятствий.	1	146-147
45	23.12		Элементы единоборств.	1	148-149
46	26.12		Силовое тросборье.	1	149-150
47	27.12		Полоса препятствий .	1	152-153

48	9.01		ТБ№3 Баскетбол. Передача мяча.	1	154-155
49	10.01		Тест - передача мяча на месте за 30 сек.	1	155-158
50	13.01		Ведение мяча .	1	55-56
51	16.01		Ведение мяча с сопротивлением .	1	56-57
52	17.01		Зачет - челночный бег с ведением мяча.	1	57-59
53	20.01		Ведение мяча змейкой.	1	60-61
54	23.01		Зачет - ведение мяча змейкой.	1	61
55	24.01		Броски мяча в кольцо.	1	62
56	27.01		Тест- штрафной бросок	1	62-64
57	30.01		Бросок мяча в движении.	1	64-65
58	31.01		Зачет – бросок мяча в движении	1	65-66
59	3.02		Игра в защите и нападении	1	66-67
60	6.02		Бросок в кольцо в движении.	1	67-68
61	7.02		Индивидуальная техника защиты.	1	68-69
62	10.02		Тактика игры в нападении.	1	69-70
63	13.02		Техника и тактика игры в баскетбол.	1	70-71
64	14.02		Игры и игровые задания.	1	158-160
65	17.02		Игра по упрощенным правилам.	1	160-162
66	20.02		ОФП. Игра баскетбол	1	162-163
67	21.02		Волейбол. Техника передвижений	1	164
68	27.02		Техники приема и передач мяча	1	72-73
69	28.02		Передача мяча в парах	1	74-76
70	2.03		Прием мяча снизу двумя руками	1	76-78
71	5.03		Тест -передача мяча.	1	78-80
72	6.03		Нижняя прямая подача мяча	1	80-81
73	12.03		Прямой нападающий удар	1	81-82
74	13.03		Освоение тактики игры	1	165-166
75	16.03		ОФП . Игра волейбол.	1	166-170
76	30.03		ТБ№4 Техника прыжков.	1	п28 29(ю)
77	2.04		Прыжки в высоту.	1	191-194
78	3.04		Прыжки через скакалку.	1	194-196
79	6.04		Тест - прыжки в высоту.	1	197-200
80	9.04		Прыжки в длину	1	200-202
81	10.04		Зачет – прыжок в длину с места.	1	202-204
82	13.04		Бег в равномерном темпе 6 мин	1	205-207
83	16.04		Бег на выносливость 8мин	1	207-208
84	17.04		Медленный бег 10 мин	1	209-210
85	20.04		Зачет – бег на 1000м	1	211-212
86	23.04		Прыжки в длину с разбега	1	213-214
87	24.04		Тест - шестиминутный бег.	1	215-216
88	27.04		Метания мяча в парах	1	216-217
89	30.04		Бег на 2000м (д)3000м (ю)	1	218-219
90	4.05		Зачет – метание мяча на дальность	1	219-220
91	7.05		Бег 500м. Техника метания гранаты.	1	220-222
92	8.05		Метание гранаты на результат	1	222-223
93	14.05		Челночный бег 4 x9м	1	223-224
94	15.05		Зачет - бег 30 м .	1	224-225
95	18.05		Бег на 60 м	1	225-227
96	21.05		Челночный бег 3x10м	1	227-228
97	22.05		Зачет-бег 100м.	1	228-230
98	25.05		Передача эстафетной палочки	1	230-231

99	28.05		Эстафетный бег по кругу	1	231-232
100	29.05		Эстафетный бег – соревнования	1	233-234

## **Методическое обеспечение физической культуры.**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы  
М. «Просвещение» 2018.
2. Учебник Физическая культура 10-11 классы. А.А.Лях  
М. «Просвещение» 2014.
3. Примерные рабочие программы. Физическая культура 10-11 классы  
Лях В.И., Москва, Просвещение 2019