

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №14 «Центр образования» имени
кавалера ордена Ленина Н.Ф. ШUTOVA городского округа Сызрань Самарской
области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол № 7
«25» 05 2017 г.
Барыс
Г.А. Баринаова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР
от «28» 08 2017 г.
Хайрулина
Хайрулина Н.Р.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 14
«Центр образования»
г.о. Сызрань

Е.В. Марусина

Приказ № _____
от «___» _____ 20__ г.

Рабочая программа

Предмет: физическая культура
Класс: 10 А,Б
Учитель: Патрикеев А.В., Мокеев С.В.
Кол-во часов: 102
I полугодие: 48
II полугодие: 54
Всего часов в неделю: 3

Для более качественного освоения предметного содержания
Рабочую программу составил (а): Патрикеев А.В., Мокеев С.В.
подпись _____ /Патрикеев А.В., Мокеев С.В./
расшифровка

2017-18 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов «Физическая культура» И. Ляха, «Просвещение» 2013 г., из расчета 3 часов в неделю, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи направлены:

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

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на **три типа**: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для

преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.)

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

Количество часов по программе – 102 часов

Количество часов по учебному плану – 3 часа в неделю

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается на ступени основного общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах в общем объеме 204 ч. В текущем учебном году согласно учебному плану ГБОУ СОШ №14 «Центр образования» г.о. Сызрань на изучение предмета «Физическая культура» в 10 классе выделено 102 учебных часа.

Количество часов, отведенных на изучение материала по годам		
Предмет	10 класс	11 класс
Физическая культура	102	102
	3 ч. в неделю	3 ч. в неделю

Индивидуализация обучения осуществляется формами и методами, которые соответствуют индивидуальным психофизическим возможностям и способностям ученика, характеру его заболевания и рекомендациям ПМПК:

- Поэтапное разъяснение заданий;
- Последовательное выполнение заданий;
- Повторение учащимся инструкции к выполнению задания;
- Применение аудиовизуальных технических средств обучения;
- Смена видов деятельности;
- Чередование занятий и физкультурных пауз;
- Предоставление дополнительного времени для завершения задания;
- Использование листов с упражнениями, которые требуют минимального заполнения.

Тематическое планирование

№п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Базовая часть	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Лёгкая атлетика	38
1.3	Атлетическая гимнастика	10
1.4	Спортивные игры: - баскетбол - волейбол	36 19 17
1.5	гимнастика	18
1.6	Организаторские умения	В процессе урока
1.7	Основы самоконтроля	В процессе урока
	Итого	102

Требования к уровню подготовки учащихся

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в 10 классе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Физические способности	Физические упражнения	Физические упражнения	
		мал.	дев.
Скоростные	Бег 100 м с высокого старта с опорой на руку, сек.	14.5	16.5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	225	200
	Лазание по канату на расстояние 6 м, сек	8	-
	Подъем туловища, лёжа на спине руки за головой, кол-во раз за 30 сек.	-	27
К выносливости	Бег 1000 м, мин, сек	3.45	4.40
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек	10,0	14,0
	Броски малого мяча в мишень, м	12,0	10,0

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип учебного занятия	Д/з	Описание способов организации обучения детей с ОВЗ
Легкая атлетика (15 ч.)					
1	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Высокий и низкий старт до 40 м.	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «История легкой атлетики».
2	ОРУ Стартовый разгон	1	УКПЗ	ОРУ	
3	ОРУ Бег на 100 м.	1	УКПЗ	ОРУ	
4	ОРУ Эстафетный бег 3x10 м.	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Что такое легкая атлетика и ее дисциплины?»
5	ОРУ. Специально-беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты.	1	УКПЗ	ОРУ	
6	ОРУ. Низкий старт. Бег 30 метров.	1	УКПЗ	ОРУ	
7	ОРУ. Повторение техники прыжка в длину с места. Игра в футбол.	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Виды бега и в чем их различие».
8	ОРУ. Прыжок в длину с места.	1	УКПЗ	ОРУ	
9	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Кроссовая подготовка.	1	УКПЗ	ОРУ	
10	ОРУ. Финиширование. Бег 100 метров	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Какие физические качества развивает легкая атлетика?»
11	ОРУ. Бег в равномерном и переменном темпе: мал.:20-25 мин, дев. :15-20 мин.	1	УКПЗ	ОРУ	
12	ОРУ. Бег мал. - 3000м; дев. -2000м.	1	УКПЗ	ОРУ	
13	ОРУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Что такое выносливость и как она связана с легкой атлетикой?»
14	ОРУ. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	УКПЗ	ОРУ	
15	ОРУ. Спортивные игры, кроссовая подготовка.	1	УКПЗ	ОРУ	

Баскетбол (19 ч.)

16	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в парах и тройках.	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Что такое баскетбол?»
17	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в парах и тройках.	1	УКПЗ	ОРУ	
18	ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой, с сопротивлением.	1	УКПЗ	ОРУ	
19	ОРУ. Бросок в кольцо после ведения мяча.	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «История баскетбола».
20	ОРУ. Бросок в кольцо после ведения мяча.	1	УКПЗ	ОРУ	
21	ОРУ. Броски в кольцо с места и в прыжке. Учебная игра	1	УКПЗ	ОРУ	
22	ОРУ. Штрафной бросок. Учебная игра	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Виды баскетбола».
23	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	УКПЗ	ОРУ	
24	ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника.	1	УКПЗ	ОРУ	
25	ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника.	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Как баскетбол влияет на сердечнососудистую систему?»
26	ОРУ Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1	УКПЗ	ОРУ	
27	ОРУ. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1	УКПЗ	ОРУ	
28	ОРУ. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Как баскетбол влияет на дыхательную систему?»
29	ОРУ Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	УКПЗ	ОРУ	
30	ОРУ Двухсторонняя игра по правилам.	1	УКПЗ	ОРУ	
31	ОРУ Штрафной бросок. Вырывание, выбивание, перехват.	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Как баскетбол влияет на эндокринную систему?»
32	ОРУ Действие игроков в защите. Двухсторонняя игра.	1	УКПЗ	ОРУ	
33	ОРУ Действие игроков в нападении. Двухсторонняя игра.	1	УКПЗ	ОРУ	

34	ОРУ Штрафной бросок. Двухсторонняя игра.	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Параолимпийский баскетбол».
Гимнастика (18 ч.)					
35	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Строевые упражнения.	1	УКПЗ	ОРУ	
36	ОРУ. Акробатические упражнения: повторение техники кувырков вперед и назад, стойки на голове, моста.	1	УКПЗ	ОРУ	
37	ОРУ. Строевые упражнения: повороты в движении	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Что такое гимнастика и ее дисциплины?»
38	ОРУ. Акробатические упражнения: повторение техники стойки на голове силой, стойки на лопатках.	1	УКПЗ	ОРУ	
39	ОРУ. Строевые упражнения: повороты в движении	1	УКПЗ	ОРУ	
40	ОРУ. Акробатические упражнения: изучение техники стойки на руках, кувырка назад в полушпагат.	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Виды гимнастики».
41	ОРУ. Акробатические упражнения: изучение техники переворота в сторону («колеса»).	1	УКПЗ	ОРУ	
42	ОРУ. Акробатическое соединение. Развитие гибкости и силы.	1	УКПЗ	ОРУ	
43	ОРУ. Комбинация из различных положений движений рук и ног, туловища на месте и в движении.	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Какие физические качества развивает гимнастика?»
44	ОРУ. м.- Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-129 см. д.- Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.).	1	УКПЗ	ОРУ	
45	ОРУ. м.- Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад; д.- Сед углом; стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках.	1	УКПЗ	ОРУ	
46	ОРУ. Комбинация ОРУ без предметов, то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, акробатических упражнений.	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Что такое гимнастика и ее дисциплины?»
47	ОРУ. Упражнения с гимнастической скакалкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.	1	УКПЗ	ОРУ	
48	ОРУ м.- Лазанье по канату без помощи ног; с помощью ног на скорость, д.- Упражнения в висах и упорах.	1	УКПЗ	ОРУ	
49	ОРУ м.- Подтягивание. Упражнения в висах и упорах, с гирей, гантелями. Д.- полоса препятствий использованием гимнастического инвентаря.	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Что такое гибкость и как она связана с гимнастикой?»

50	ОРУ м.- д. Опорные прыжки, метание набивного мяча.	1	УКПЗ	ОРУ	
51	ОРУ. м.- д. Вопросы на знания о ФК. Гимнастические упражнения, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Оказание первой помощи при травмах.	1	УКПЗ	ОРУ	
52	м.- д. Выполнение обязанностей помощника судьи, инструктора. младшими школьниками	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Что такое гимнастика и ее дисциплины?»
Атлетическая гимнастика (10 ч.)					
53	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах.	1	УКПЗ	ОРУ	
54	ОРУ. Изучение техники выполнения упражнений с собственным весом	1	УКПЗ	ОРУ	
55	ОРУ. Развитие силы мышц с помощью тренажеров	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Что такое координация и для чего она нужна?»
56	ОРУ. Развитие силы мышц с помощью собственного веса	1	УКПЗ	ОРУ	
57	ОРУ. Подвижные и спортивные игры	1	УКПЗ	ОРУ	
58	ОРУ. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Что такое атлетическая гимнастика?»
59	ОРУ. Подвижные и спортивные игры	1	УКПЗ	ОРУ	
60	ОРУ. Развитие силы различных групп мышц	1	УКПЗ	ОРУ	
61	ОРУ. Тестирование силовой подготовленности – упражнения с собственным весом	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Понятие «сила» в атлетической гимнастике?»
62	ОРУ. Тестирование силовой подготовленности- упражнения на тренажерах	1	УКПЗ	ОРУ	
Волейбол (17 ч.)					
63	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Передача мяча в парах.	1	УКПЗ	ОРУ	
64	ОРУ. Учебная игра в волейбол.	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Что такое волейбол?»
65	ОРУ. Передача мяча сверху и снизу	1	УКПЗ	ОРУ	
66	ОРУ. Передача мяча сверху и снизу	1	УКПЗ	ОРУ	

67	ОРУ. Верхняя и нижняя прямая подача.	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «История волейбола».
68	ОРУ. Верхняя и нижняя прямая подача.	1	УКПЗ	ОРУ	
69	ОРУ. Учебная игра в волейбол	1	УКПЗ	ОРУ	
70	ОРУ. Учебная игра в волейбол	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Виды волейбола».
71	ОРУ. подача мяча и прием подачи мяча	1	УКПЗ	ОРУ	
72	ОРУ. подача мяча и прием подачи мяча	1	УКПЗ	ОРУ	
73	ОРУ. Учебная игра в волейбол	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Как волейбол влияет на сердечнососудистую систему?»
74	ОРУ. Учебная игра в волейбол	1	УКПЗ	ОРУ	
75	ОРУ. Нападающий удар.	1	УКПЗ	ОРУ	
76	ОРУ. Нападающий удар.	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Современные правила волейбола».
77	ОРУ. Учебная игра в волейбол	1	УКПЗ	ОРУ	
78	ОРУ. Нападающий удар и блокирование	1	УКПЗ	ОРУ	
79	ОРУ. Соревновательные игры в волейбол	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Скоростно-силовые качества, что это?»
Легкая атлетика (23 ч.)					
80	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	УКПЗ	ОРУ	
81	ОРУ. Прыжок в длину с места. Игра в футбол	1	УКПЗ	ОРУ	
82	ОРУ. Кроссовая подготовка. Игра в футбол	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Строевые упражнения и строевые приемы. В чем различие?»
83	ОРУ Бег в равномерном и переменном темпе мал.- 20-25 мин, дев. - 15 -20мин. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	УКПЗ	ОРУ	
84	ОРУ Прыжки в высоту с разбега 9-11 шагов. Бег 5 мин.	1	УКПЗ	ОРУ	

85	ОРУ Прыжки в высоту с разбега 9-11 шагов. Бег 6 мин.	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Чем легкая атлетика отличается от тяжелой атлетики?»
86	ОРУ Прыжки в высоту с разбега 9-11 шагов. Переменный бег мал.- 6 мин, дев. - 5 мин.	1	УКПЗ	ОРУ	
87	ОРУ Стартовый разгон с преследованием. Переменный бег 6 мин. Двухсторонняя игра. (Волейбол).	1	УКПЗ	ОРУ	
88	ОРУ Низкий старт и стартовый разгон. Двухсторонняя игра. (Волейбол).	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Понятие «сила» в легкой атлетике».
89	ОРУ Стартовый разгон с преследованием, переменный бег 8 мин. Двухсторонняя игра.	1	УКПЗ	ОРУ	
90	ОРУ Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Переменный бег 8 мин.	1	УКПЗ	ОРУ	
91	ОРУ. Бег на результат 100м. Эстафетный бег.	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Что такое спринтерский бег?»
92	ОРУ. Техника эстафетного бега.	1	УКПЗ	ОРУ	
93	ОРУ. Эстафетный бег.	1	УКПЗ	ОРУ	
94	ОРУ. Кроссовая подготовка. Игра в футбол	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Что такое марафонский бег?»
95	ОРУ. Техника метания гранаты на дальность	1	УКПЗ	ОРУ	
96	ОРУ. Метание гранаты на дальность.	1	УКПЗ	ОРУ	
97	ОРУ Прыжки в длину с разбега. Переменный бег 8 мин.	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Что такое легкоатлетическое многоборье?»
98	ОРУ Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель.	1	УКПЗ	ОРУ	
99	ОРУ Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты мал.- 500-700 г; дев. - 300-500г с места на дальность.	1	УКПЗ	ОРУ	

100	ОРУ прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с колена.	1	УКПЗ	ОРУ	Доклад «Как физическая культура может повлиять на человека с заболеванием (каждый делает со своим заболеванием)?»
101	ОРУ Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега на дальность. Длительный бег : мал. - до 15 минут , дев. – 10 мин.	1	УКПЗ	ОРУ	
102	ОРУ Метание гранаты с полного разбега на дальность в коридор 10м. Бег мал.- 3000м; дев.-1500м.	1	УКПЗ	ОРУ	
АДМИНИСТРАТИВНАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ч.)					
103	АДМИНИСТРАТИВНАЯ ДИАГНОСТИКА	1			

Методическое обеспечение по предмету физическая культура.

1. В.И. Лях. М.Я. Виленский. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 - х кл. М.: Просвещение, 2011 г.
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры.- М., Физкультура и спорт, 1998.
3. «Справочник учителя физической культуры» , П.А. Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008.
4. Холодов Ж.К. Лях. В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя издательство Москва, 1998.
5. Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания. 2001г.
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г.
7. О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499
8. О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г.
9. Б.Н. Беленов, В.А. Ромашкин, Н.В. Майорова и др. «Деятельность образовательного учреждения по созданию условий для охранения и укрепления здоровья».

ЦОР и ЭОР.

1. [www.school- collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)
2. www.ed.cov.ru