

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 576 среднего общего образования
с углубленным изучением предмета физическая культура
Василеостровского района Санкт-Петербурга**

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом
ГБОУ ШИ № 576

протокол № 2
от 30 августа
2018 года

УТВЕРЖДАЮ

приказ № 175 от 30 августа 2018 года

Директор
ГБОУ ШИ № 576
_____ Н.В. Скарлыгина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА

Физической культуре, 10 класс

(профильный уровень)

для 10а, 10б, 10в классов

на 2018-2019 учебный год

Составитель: Тихонов И.В.,
учитель физической культуры ГБОУ ШИ № 576

Санкт-Петербург
2018 год

1. Пояснительная записка.

1.1. Данная рабочая программа отражает профильный уровень подготовки школьников по физической культуре.

- На изучение предмета в учебном плане школы отводится 4 часа в неделю, итого 136 часов за учебный год. Основу рабочей программы составляет «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов при трёхразовых занятиях в неделю», автор доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич;

Изменения, внесенные учителем в авторскую программу и их обоснование.

Изменения в теоретической части предмета:

- Для реализации профильного обучения предмета физическая культура введён: Раздел 1: «Основы знаний» (теоретический урок не реже 1 часа в неделю), на котором изучаются социокультурные основы; медико-биологические основы, связанные со спортивной деятельностью; психолого-педагогические основы.

Изменения в практической части предмета с учётом специфики спортивной деятельности школы:

- Раздел «Лёгкая атлетика» (21 час) дополнен 12 часами из вариативной части.
- Раздел «Элементы единоборства» не изучается, так как нет условий для прохождения учебного материала.
- Раздел «Гимнастика» (18 часов) дополнен 3 часами из раздела «Элементы единоборства».
- Раздел «Спортивные игры» (21 час) дополнен 6 часами, из раздела «Элементы единоборства».
- Раздел «Лыжная подготовка» (18 часов) дополнен 3 часами из вариативной части

1.2. Учебно-методические средства обучения

1.2.1. Учебный комплект:

Учебник В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 10 – 11 классы», М., Просвещение, 2011.

1.2.2. Методический комплект:

- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофман. – М., 2000.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э.Найминова. – М., 2001.
- Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. - М., 1999.
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов.- М., 2001.
- Урок в современной школе/ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Ученик научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- характеризовать возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, раскрывать возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- 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 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 фрагменты и части урока физической культуры 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 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 передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- 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 изучаемых видов спорта;
- 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;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство изучаемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
2. Содержание учебного курса.

Раздел 1. Основы знаний (34 часа)

Социокультурные основы (6 часов):

- Современное Олимпийское движение (1 час).
- История возникновения изучаемых видов спорта: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, лыжный спорт, гимнастика (5 часов).

Медико-биологические основы (10 часов):

- Основы здорового образа жизни: роль и значение физической культуры в профилактике вредных привычек. Сквернословие и его влияние на здоровье человека (1 час).
- Опорно-двигательная система человека (4 часа).
- Спортивные травмы: профилактика и реабилитация. Средства восстановления в спорте (1 час).
- Характеристика типов телосложения (1 час).
- Утренняя гимнастика. Основные принципы проведения: физиологические и педагогические. Составление и запись комплекса утренней гимнастики (3 часа).

Психолого-педагогические основы (18 часов).

- Характер и темперамент. Эмоции. Профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий, соревнований (1 час).
- Формирование личности спортсмена. Влияние личности на команду и команды на личность (1 час).
- Практическая терминология и символическая запись физических упражнений в изучаемых видах спорта (7 часов):
лёгкая атлетика (1 час), баскетбол (2 часа), волейбол (1 час), лыжи (1 час), гимнастика (2 часа).
- Техника безопасности. Правила соревнований и основы судейства в изучаемых видах спорта (7 часов):
лёгкая атлетика (1 час), баскетбол (2 часа), волейбол (2 часа), лыжи (1 час), гимнастика (1 час).
- Классификация физических упражнений (1 час).
- Организация проведения спортивно – массовых мероприятий (1 час).

Раздел 2. Лёгкая атлетика (33 часа).

Бег 100 м (техника низкого старта, тактика бега). Бег 3000 (2000) м (техника высокого старта, тактика бега). Метание гранаты с разбега на дальность (скрестный шаг). Тесты двигательной подготовленности (ТДП): челночный бег 5х10 м, прыжок в длину с места, силовое упражнение. Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери Флоп». Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метанием.

Педагогическая практика: тестирование физической подготовленности (фиксирование результатов выполнения тестовых упражнений и оформление протоколов тестирования).

Раздел 3. Спортивные игры (27 часов)

Баскетбол (15 часов).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением. Варианты бросков с сопротивлением. Бросок с дальней дистанции. Добивание мяча. Действия против игрока с мячом и без мяча: вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Тактика нападения: взаимодействие двух игроков «передал мяч – выходи». Тактика защиты: зонная защита, взаимодействие двух игроков – подстраховка. Учебная игра. Основы судейства.

Волейбол (12 часов).

Совершенствование техники выполнения верхней и нижней передачи: через голову назад, в прыжке, после перемещений. Удар нападающего. Игра в нападении в зоне 2, 4, 6. Блокирование удара нападающего. Игра в защите – подстраховка. Учебная игра. Основы судейства.

Раздел 4. Гимнастика (21 час).

Упражнения для юношей.

Строевые упражнения, упражнения со скакалкой, упражнения на степ – доске под музыку, ОРУ в парах, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой. Упражнения на перекладине высокой – подъем в упор силой, подъём – переворотом, вис углом. Упражнения на брусьях - сгибание и разгибание рук в упоре, удержание угла в упоре. Акробатика – стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, выход силой в стойку на руках из стойки на голове и руках с помощью, длинный кувырок вперед, переворот боком, «мост» и разворот в упор присев. Учебная комбинация. Лазание по канату разными способами. Опорный прыжок, способом «ноги врозь», снаряд «конь» в длину. Комплексные силовые упражнения (КСУ).

Упражнения для девушек.

Строевые упражнения, упражнения со скакалкой, упражнения на степ – доске под музыку, ОРУ в парах, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой. Акробатика – совершенствование техники выполнения основных акробатических элементов: кувырка вперед, кувырка назад, стойки на лопатках, «моста», переворота боком. Учебная комбинация. Лазание по канату разными способами. Опорный прыжок, способом «ноги врозь», снаряд «козёл» в ширину. Комплексные силовые упражнения (КСУ).

Раздел 5. Лыжная подготовка (21 час).

Техника классических ходов с палками. Техника конькового хода с палками. Переход с одновременных ходов на попеременные. Тактика лыжной гонки в классическом и свободном стилях. Поворот переступанием в движении. Торможение «упором». Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Прохождение тренировочной дистанции до 10 (5) км без учета времени. Прохождение дистанции 5 (3) км на время.

3. Учебно-тематический план.

Учебный период (полугодие)	Раздел	Количество часов	Контроль, практика
1 полугодие	Раздел 1 «Основы знаний»	16	6
	Раздел 2 «Лёгкая атлетика»	12	6
	Раздел 3 «Спортивные игры. Баскетбол»	15	3
	Раздел 4 «Гимнастика»	21	9
2 полугодие	Раздел 1 «Основы знаний»	18	5
	Раздел 5 «Лыжная подготовка»	21	5
	Раздел 2 «Лёгкая атлетика»	9	3
	Раздел 3 «Спортивные игры. Волейбол»	12	3
	Раздел 2 «Лёгкая атлетика»	12	7
ИТОГО:		136	47