

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

РАССМОТРЕНО:
на методическом совете
протокол № 1
«29» августа 2017 г

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УВР
Мечетина Н.А.

«30» августа 2017 г


УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №2»
Шадрина О.В.

«31» августа 2017г
приказ № 219

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 10 класс

Рабочая программа

Программа разработана
Роман И.Ю.,
учителем физической культуры
высшей квалификационной категории

Мыски 2017

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10 – 11 классов разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования на базовом уровне (Приказ Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089»).

Рабочая программа по физической культуре составлена из расчёта 3 часа в неделю в каждом классе: 105 часов в год 10-х классах, 102 часа в год 11-х классах.

Рабочая программа отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся. Уроки физической культуры призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе обучения учащимися используются учебники по физической культуре под редакцией Ляха В. И.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Задачи образовательной области «Физическая культура»:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- развитие физических качеств;
- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

№ п/п	Вид программного материала	10 класс	11 класс
1	Основы знаний о физической культуре	4ч	4ч
2	Легкая атлетика	26	23
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12
4	Подвижные и спортивные игры	55	55
	Баскетбол	29	29
	Волейбол	26	26
5	Кроссовая подготовка (мини-футбол)	12	12
	Всего часов	105	102

Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре 10 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Четверть			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний о физической культуре в процессе уроков	4	В процессе урока			
2	Легкая атлетика	26	12ч	3ч		11ч
3	Гимнастика с элементами акробатики	12		12ч		
4	Спортивные игры:	55				
	Баскетбол	29	15ч	6ч		8ч
	Волейбол	26			18ч	8ч
5	Кроссовая подготовка (мини-футбол)	12			12ч	
	Всего часов	105	27ч	21ч	30ч	27ч

Содержание учебной программы

В содержание программы 10 – 11 классов входит освоение разделов, тем обязательного минимума содержания изучения физической культуры на базовом уровне:

- Физическая культура и основы здорового образа жизни;
- Физкультурно-оздоровительная деятельность;

Спортивно-оздоровительная деятельность. В том числе включает подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- Прикладная физическая подготовка.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (4часа)

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол (29ч)

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Комбинации из основных элементов техники перемещения и остановки. Ловля и передача мяча с сопротивлением и без сопротивления. Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления. Броски мяча в корзину с сопр. и без сопр. Индивидуальные, групповые и командно-технические действия в нападении и защите. Действия против игрока без мяча, с мячом. Учебно-тренировочная игра баскетбол.

Волейбол (26ч)

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Прием и передача мяча сверху двумя руками (варианты). Прием и передача мяча снизу двумя руками (варианты). Прием и передача мяча стоя спиной к сетке. Прием мяча отраженного от сетки. Нижняя или верхняя прямая подача. Игра в нападении из зоны 2, 3, 4. Игра в защите. Учебно-тренировочная игра волейбол.

Гимнастика с элементами акробатики (12ч)

(элементы единоборств 9ч в процессе урока)

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Акробатические упражнения:

Комбинации из основных элементов акробатики.

Висы и упоры:

Упр-е на перекладине, упр-е на брусьях.

Лазанье по двум канатам (одновременно) (мал)

Упражнения на равновесие (дев)

Опорный прыжок: h 115-120 (мал) h 110-115 (дев)

Круговая тренировка

Кроссовая подготовка (мини-футбол) (12ч)

Дает развитие общей выносливости, ловкости, воспитание морально-волевых качеств: коллективизма, упорства, воли к победе. Кросс подразумевает передвижение в разнообразных условиях местности. Различия в грунте и рельефе вызывают определенные изменения и в технике передвижений, требуя различной постановки стоп, наклона туловища, работы рук и т.п. При беге по ровному не жесткому грунту шаг бегуна ничем не отличается от обычного махового шага как при гладком беге. При таком передвижении постановка ноги осуществляется с пятки с последующим перекатом через наружный свод на ступню и толчком с носка. Жесткий и каменистый гладкий грунт заставляет укорачивать шаг.

Мини-футбол

Удары по мячу в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и с ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Тактико-технические действия в защите и нападении (индивидуально), (командно). Учебная игра мини-футбол.

Легкая атлетика (26ч)

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Метание малого мяча на дальность. Метание гранаты 500-700г. на результат. Бег 30-100 м. на результат. Челночный бег 3*10 м, 5*10 м. на результат. Бег 2000м. дев. на результат. Бег 3000м. мал. на результат. Бег 20 мин дев- 3000м. без учета времени, Бег 25 мин мал- 5000м без учета времени. Прыжки в высоту на результат. Прыжки в длину на результат. Эстафетный бег 4*100м. Экспресс- тесты. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 100м (сек)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
2	Бег 3000м.	15,0	16,0	17,0	б\у в	б\у в	б\у в
	Бег 2000м.(дев.)	-----	-----	-----	10,10	11,40	12,40
	Бег 5000м. (мин)	Без учета времени					
3	Прыжок в длину (см)	440	440	340	375	340	300
4	Прыжок в высоту (см)	135	130	115	120	115	105
5	Метание гранаты 700г (м)	32	26	22			
	500г (дев)				18	13	11
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	11	9	8	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	22	17	13
8	Бег на лыжах, мин ,с						

	5км 3км	27,0	29,0	31,0	19,0	20,0	21,0
9	Кросс 3000 (м)	15,30	16,30	17,30	11,00	12,20	13,20

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 10-11 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. Развернутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И., Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2011).

Список литературы:

- Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М., 2007. 215с.
- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000. 470с
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001. 213с.

- Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001. 154с.
- Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003. 212с.
- Рабочая программа по физкультуре 1-11 классы В.И. Лях. А.А. Зданевич. 2012 г. 169с
- Издательство «Учитель», 2010 Последнее издание ,2012

Требования к уровню подготовки выпускников

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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

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

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.