


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

РАССМОТРЕНО

на методическом объединении

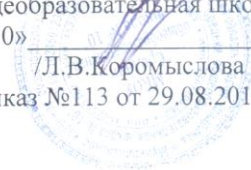
Протокол № 1 от
«29» августа 2016 г.
Руководитель ШМО



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Средняя
общеобразовательная школа
№ 10»

/Л.В.Коромылова /
Приказ №113 от 29.08.2016



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

10 класс

2016-2017 учебный год

Составитель: Герасимова Наталья Александровна
1 квалификационная категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

10 класс

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы, рекомендованной Министерством образования РФ, комплексной программы физического воспитания по физической культуре авторов Ляха В.И. и Зданевича А.А.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний

Место в базисном и учебном плане школы

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом МКОУ СОШ №10 учебный предмет «Физическая культура» является обязательным и на его изучение отводится 102 часа в год при трехразовых занятиях в неделю.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала при трёхразовых занятиях в неделю

10 класс

№	Вид программного материала	Количество уроков (часов)
1	Основы знаний о физической культуре	В течение уроков
2	Лёгкая атлетика	35
3	Гимнастика с элементами акробатики	24
4	ПУПАВ	6
5	Спортивные игры: -Баскетбол -Волейбол -Футбол	21 7 8 6
6	Лыжная подготовка	16
	Всего:	102

Содержание образовательной программы

10 класс

Основы знаний (в течение уроков)

Техника безопасности. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Физические качества. Составление планов индивидуальных занятий. Оказание доврачебной помощи. Здоровье.

Лёгкая атлетика (32 часа)

Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Специально-беговые упражнения. Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину. Челночный бег. Метание мяча. Метание гранаты на дальность. Бег до 20 мин. Бег на результат (2000м., 3000м.) Прыжок в высоту. Высокий старт. Старт из различных И.п. Эстафеты. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.

Баскетбол (12 часов)

Зонная защита. Передачи мяча. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Тактические действия. Передачи. Позиционное нападение. Правила игры. Учебная игра.

Волейбол (5 часов)

Стойка и перемещение игрока. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение. Тактические действия. Учебная игра.

Футбол (6 часов)

Совершенствование технических приёмов. Командно-тактические действия.

Гимнастика (15 часов)

Строевые упражнения. Подъём переворотом. Базовые шаги акробатики. Основы ритмической гимнастики. Упражнения с мячом, стенке. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе. Эстафеты. Опорный прыжок. Комбинация. Корректирующая гимнастика.

Лыжная подготовка (24 часа)

Попеременно-двухшажный ход, попеременно-четырёхшажный, одновременно-одношажный ходы. Подъёмы и спуски. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 5 км.

ПУПАВ

Приём наркотиков-всегда полет... Оборот наркотиков. Можно ли избавиться от наркотиков? Свобода и наркотики.

Требования к уровню подготовки учащихся 10 классов

Знать/ понимать

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающий и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психо- функциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- **использовать приобретенные знания и 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;

Планируемые результаты изучения физической культуры 10 класс.

- основы истории развития физической культуры в России
 - особенности развития избранного вида спорта;
 - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
 - биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
 - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
 - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
 - психофункциональные особенности собственного организма;
 - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
 - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
 - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- Уметь:
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
 - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
 - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
 - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

По окончании основной школы учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «демонстрировать».

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях:

с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость:

метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);

опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх:

играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность:

должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности:

участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:
соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.