

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа №16» г. Уссурийска Уссурийского
городского округа

«Рассмотрена на заседании ШМО
учителей эстетического цикла
МБОУ СОШ №16»
руководитель ШМО

 Маслова Г.С.

«Согласовано»
завуч по УВР МБОУ СОШ
№16

 Попова А.А.

«Утверждаю»
директор МБОУ СОШ №16



 Киселев Е.В.

Рабочая программа

Физическая культура

(наименование учебного предмета, курса, дисциплины, модуля)

10 класс

Уссурийск 2017 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования на базовом уровне, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05. 03. 2004г. № 1089. В соответствии с Примерной программой основного общего образования по физической культуре доктора педагогических наук В.И.Лях и кандидата педагогических наук А.А. Зданевич. // «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010//: полностью отражающей содержание Примерной программы, с дополнениями, не превышающими требования к уровню подготовки обучающихся. Содержание данной рабочей программы при трех учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. В связи с климатическими особенностями края, отсутствием лыжного инвентаря раздел «Лыжная подготовка» исключен из рабочей программы педагога; в связи с частичным оснащением спортивным инвентарем раздел «Гимнастика» представлен в не полном объеме.

Общая характеристика учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Цели и задачи реализации программы.

Цель школьного образования по физической культуре - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи

Задачи физического воспитания обучающихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения

- двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),
 «Способы двигательной деятельности» (операциональный компонент деятельности),
 «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел 1. «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел 2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение в самостоятельные формы занятий физической культурой.

Тема «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой».

Тема «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел 3. «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»,
 «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема 1. «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема 2. «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема 3. «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях.

Тема 4. «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для организаций, осуществляющих образовательную деятельность отводит 102 учебных часа для обязательного изучения физической культуры в 10 классе основной школы из расчёта 3 учебных часа в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (102 часа)

Раздел 1. Знания о физической культуре (6 часов)

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Комплексное развитие координационных способностей. Правила поведения во время занятий спортивной направленности. Овладение организаторскими умениями.

Здоровый образ жизни. Оказание первой помощи при травмах. Физическая культура в обществе.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности – в процессе уроков

Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Раздел 3. Физическое совершенствование - в процессе уроков. **Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность - в процессе уроков
Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Тема 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (96 часов)

Спортивные игры (45 часов)

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Тема 3. Прикладно-ориентированные упражнения - в процессе уроков
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.

Тема 4. Упражнения общеразвивающей направленности - в процессе уроков

Содержание программного материала 10 класса

Программный материал по баскетбол (21 час)

Основная направленность	10 класс девушки
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам

Программный материал по волейболу (24 часа)

Основная направленность	10 класс девушки
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча

На совершенствование техники подачи мяча	Варианты подачи мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики (18 часов)

Основная направленность	10 класс Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

Программный материал по легкой атлетике и кроссовой подготовки (33 часа)

Основная направленность	10 класс девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 60 м. Эстафетный бег
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега
На совершенствования техники метания в цель и на дальность	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.
На развитие выносливости	Длительный бег до 20 мин
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, круговая тренировка
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Тематическое планирование на 10 класс

№ п/п.	Тематический раздел	Количество часов для изучения
1	Раздел I «Знания о физической культуре»	6
2	Раздел II «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	
3	Тема 1 «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	В процессе урока
4	Тема 2 «Оценка эффективности занятий физической культурой»	В процессе урока
5	Раздел III «Физическое совершенствование»	96
6	Тема 1 «Физкультурно-оздоровительная деятельность»	В процессе урока
7	Тема 2 «Прикладно-ориентированные упражнения»	В процессе урока
8	Тема 3 «Упражнения общеразвивающей направленности»	В процессе урока
9	Тема 4 «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»	
10	Легкая атлетика	24
11	Кроссовая подготовка	9
12	Гимнастика с элементами акробатики	18
	Спортивные игры	42
13	-Волейбол	24
14	-Баскетбол	21
	Итого	102