

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с. Ныш Ногликского района Сахалинской области

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол от №__ от «__»_____.

Руководитель МО _____/Ратканова О.Л./

УТВЕРЖДЕНО:

ПРИКАЗ от _____ № _____

Директор МБОУ СОШ с. Ныш

_____ /Ползунова Н.М./

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УР.

_____ /Зарюта В.М./

_____ 20____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Класс 10

Срок реализации – 2016- 2017 учебный год

Составлена на основе УМК «Физическая культура» В. И. Лях 10-11 класс, М.: Просвещение, 2015 год.

Разработчик: Руденко Дмитрий Александрович

Ныш, 2016

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10 классов разработана в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего общего

образования и предназначена для реализации Государственных требований к уровню подготовки выпускников средней школы. Программа является единой для всех видов и типов образовательных учреждений, реализующих основные образовательные программы среднего общего образования. Авторы программы — В. И. Лях 10-11 класс, М.: Просвещение, 2015 год.

Изменения в авторскую программу не внесены.

Для реализации программного содержания используются:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И.Лях.- 2-е изд.- М.: Просвещение, 2015.- 255с.; ил.- ISBN 978-5-09-036434-8.

Данная программа адресована на образовательную область «Физическая культура», входит в число дисциплин, включённых в учебный план, тип - общеобразовательная школа, 10 класс. Срок реализации – 1 год. Рабочая программа рассчитана на 105 часов в год, 3 часа в неделю. Третий час урока в недели без домашнего задания.

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.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены:

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические 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, значении 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 целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Место учебного предмета в учебном плане:

Согласно учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» в 10 классе отводится в 2016-2017 учебном году 35 учебных недель, 105 часов (3 часа в неделю)

Формы контроля

| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
|------------------------|-----------------------|-----------------|-----------------|
| Скоростные | Бег 30 м Бег 100 м | 5.0 с 14.3 с | 5.4 с 17.5 с |
| Силовые | Подтягивание из вися | 10 раз | - |

| | | | |
|----------------|---|------------------|------------------|
| | на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см | - 215 см | 14 раз 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км | 13 мин 50 с - | - 10 мин 00 с |

Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование разделов, больших тем | Количество часов (уроков) | |
|-------|--|---------------------------|------------|
| | | класс | |
| | | 10 | 11 |
| 1 | Базовая часть | 87 | 87 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | |
| 1.2 | Спортивные игры | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5 | Элементы единоборств | 9 | 9 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| 2 | Вариативная часть | 18 | 18 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 18 | 18 |
| | итого | 105 | 105 |

Содержание учебного материала.

Спортивные игры - 21 час

Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока, передвижение по номерам. Поддачи и техника их выполнения, разновидность подач. Стойка и передвижение игрока, подача снизу лицом к сетке.. Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Совершенствование навыков работы ног и рук при передаче мяча. Совершенствование навыков работы ног и рук, туловища при передаче мяча. Стойка и передвижение игрока по полю, прием мяча. Совершенствование работы рук при приеме и передачи мяча над собой. Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча. Нижняя прямая подача в определенные квадраты.. Совершенствование техники нижнего приема и передачи мяча, работа руки ног при приеме мяча над собой. Нижняя прямая подача с расстояния 6 метров. Игра в мини волейбол.. Стойка и передвижение игрока.. подача сверху лицом к сетке и ее совершенствование.

Гимнастика с элементами акробатики 18 часов

Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Выполнение строевых команд.. Техника выполнения опорного прыжка.. Опорный прыжок, висы. Висы лежа на спине, подтягивание. Строевые упражнения. Перепрыгивание гимнастической лавочки, ходьба. Кувырок вперед и назад, стойка на трех точках. Висы согнувшись, прогнувшись. Висы и упоры. Строевые упражнения. Подъем с переворотом в упор. Эстафета. Висы и упоры. Строевые упражнения. Кувырок вперед. Прыжок в окно. Строевые упражнения. Перекаты влево и вправо, прыжок в окно.

Легкая атлетика 21 час

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.. Бег с низкого старта 60-80 метров. Бег с высокого старта 80-100 метров.. Бег на результат 200 метров. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Техника метания малого мяча из-за головы.. Метание малого мяча на дальность из-за головы.. Равномерный бег 2000 метров. Бег в среднем темп до 2000 метров. Метание малого мяча. Метание теннисного мяча на дальность. Метание теннисного мяча с 2-3 шагов разбега. Метание теннисного мяча с 7-9 шагов разбега. Бег 2000 метров на результат. Техника прыжков длин с места. Прыжки в длину с места. Техника прыжков в высоту с разбега. Прыжки в высоту способом перешагивание.. Челночный бег 6x10 метров.. Прыжки в высоту с 7 шагов разбега. Прыжки в высоту способом Фезбери Флоп.

Элементы единоборств 9 часов

ТБ на уроках единоборств. Знания о физической культуре. Совершение защитных действий от ударов блокировкой, освобождение от захватов. Совершенствование изученных элементов единоборств.

Лыжная подготовка 18 часов

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. Одновременный бесшажный ход. Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двушажном ходе. Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном двушажном ходе.

Подвижные игры с элементами баскетбола - 18 часов

Техника безопасности по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Правила временных зон. Сброс мяча и ведение. Игра в баскетбол. Тактика игры в баскетбол. Стойка в нападении. Броски мяча с трех очковой зоны. Тактика нападения и отбор мяча. Игра в баскетбол. Игра в баскетбол. Нападающие броски мяча в кольцо. Тактика нападения. Игра в баскетбол. Тактика защиты. Игра в баскетбол. Ведение мяча и на месте. Игра в баскетбол. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на реакцию. Совершенствование техники нападения. Совершенствование техники ведения мяча.

Методы и формы обучения

-олимпиады;
- соревнования
- спартакиады
- игровые моменты, беседы, динамические паузы, спортивно- оздоровительные часы, физкультурные праздники.

В планировании учебного материала используются следующие типы уроков:

- урок изучения и первичного закрепления знаний ;
- урок закрепления новых знаний и выработки умений;
- урок обобщения и систематизации знаний;
- урок проверки, оценки и контроля знаний;
- урок коррекции знаний;
- комбинированный урок;
- урок применения знаний;

Общая характеристика предмета.

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 ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного 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 занятий.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Оценка достижений планируемых результатов

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Требование к уровню подготовки обучающихся

Знать:

основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

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.

Критерии оценок успеваемости учащихся на уроках по физической культуре.

Оценочные нормативы по физической культуре разработаны в соответствии с нормативными требованиями программы “Физическая культура для учащихся 1–11-х классов” Москва. Просвещение 1996 г.

При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуются следующими критериями:

Отметка “5”: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающийся овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

Отметка “4”: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

Отметка “3”: двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Отметка “2”: двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

Отметка “1”: отказ обучающего выполнить двигательное действие без уважительной причины или он совсем не смог выполнить упражнение.

Контроль за физической подготовкой учащихся проводится два раза в учебный год по всем тестам (осенью и весной) и три раза по тем упражнениям, которые можно провести в зале (в сентябре, в конце декабря и в мае). Ведется карта учета динамики прироста показателей развития физических качеств учащихся.

Учащимся, имеющим хороший и отличный уровень физического развития, рекомендуются занятия в спортивных секциях школы, ДЮСШ и другие формы занятий. Учащимся, имеющим средний и низкий уровень физического развития, даются задания на развитие определенных двигательных навыков, рекомендуются самостоятельные занятия.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебного норматива в противопоказанных им видах физических упражнениях.