

Администрация города Улан – Удэ

Комитет по образованию

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 25»

Рассмотрена на заседании МО _____ Протокол № 1 « 28 » августа 2014 г	Принята на заседании МС Протокол № _____ « 18 » сентября 2014 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МАОУ СОШ № 25 _____ Приказ № _____ от « 19 » сентября 2014 г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса *Физическая культура*

уровень обучения *базовый* год обучения *2014-2015*

для учащихся *10* класса

Составитель: *Григорьян Андрей Владимирович*

г.Улан – Удэ, 2014 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА **к рабочей программе по физической культуре** **для обучающихся 10 классов**

Рабочая программа составлена на основе программы образовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010), пособия «Рабочие программы и развернутое тематическое планирование 1-11 классов» является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она описывает содержание основных форм физической культуры 10–11 классов. Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту общего образования.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 84 часов, на вариативную часть – 18 часов.

Требования к уровню подготовки **обучающихся 10 классов**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен
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 приемы 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 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;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В рабочей программе 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 государственного образовательного стандарта по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по «Русской лапте», «Кроссовой подготовке» и «Лыжной подготовке». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании средней школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже среднего, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании средней школы обучающийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10	11		
1	Базовая часть	87	87		
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
1.2	Спортивные игры	21	21		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18		
1.4	Легкая атлетика	21	21		
1.5	Элементы единоборств	9	9		
1.6	Лыжная подготовка	18	18		
2	Вариативная часть	15	15		
2.1	Футбол	9	9		
2.2	Кроссовая подготовка	3	3		
2.3	Лыжная подготовка	3	3		
	Итого	102	102		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1.1 Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10 класс. 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.

Психолого-педагогические основы

10 класс. 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.

Медико-биологические основы

10 класс. 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.

Приемы саморегуляции

10 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.2 Спортивные игры

Баскетбол

10 классы. 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.

Волейбол

10 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

1.3 Гимнастика с элементами акробатики

10 классы. 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.

1.4 Легкая атлетика

10 классы. 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.

1.5 Лыжная подготовка

10 классы. Основы биомеханики в лыжной подготовке. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Самоконтроль при занятиях на лыжах.

Обучающиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 метров Бег 60 метров	4.7-4.9-5.2 8.7-8.9-9.0	
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	12-10-8	–
	Прыжок в длину с места, см	215-210-200	
К выносливости	Бег 1000 м, мин, с	3.45-4.00-4.15	
	Бег 3000 м, мин, с	15-16-17	–

Задачи физического воспитания обучающихся 10 классов **направлены:**

- на содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

