

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По _____ физической культуре на 2017-2018 уч.год 10 класс
(предмет)

Количество часов в неделю 3 часа

Количество часов в год - 102 часа

Пояснительная записка.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся направлены на:

- Содействие гармоничному развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- Формирование личностных и общественных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;

- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства, материнства, подготовку к службе в армии;

- Закрепление потребности к регулярным занятиям физической культурой 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.

Прежде всего, на уроках в старшем звене продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья. В процессе усвоения материала углубляются знания о закономерностях спортивной тренировки, продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта в тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием уже существующих и их сочетанием. Одной из особенностей работы в старшем звене является реализация на уроках межпредметных связей с анатомией, физиологией, физикой, математикой, ОБЖ и др.

Содержание программного материала состоит из двух частей: **базовой** и **вариативной**.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативная часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей и особенности работы школы.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (БАЗОВАЯ И ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ) ПРИ ДВУХ РАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
1.	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
		24	24
1.2.	Спортивные игры		
		17	17
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики		
		26	26
1.4	Легкая атлетика		
		22	22
1.5.	Лыжная подготовка		
		6	6
1.6.	Элементы единоборств		
2.	Вариативная часть	13	13
2.1.	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями	7	7
2.2.	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	6	6
	ИТОГО:	102	102

Программа создана на основе комплексной программы по физическому воспитанию, авторы: В.И. Лях и А.А. Зданевич, обеспечивает освоение Обязательного минимума содержания основного общего образования по Физической культуре, утвержденного приказом Министерства общего и профессионального образования РФ от 19 мая 1998г. № 1235 в 11 классах и государственного стандарта учебного предмета физическая культура, одобренного решением коллегии Минобрнауки России и Президиума Российской академии образования от 23 декабря 2003г. № 21/12. и утвержденным приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования от 5 марта 2004 г. № 1089., согласно БУП 2004 г. в 10 классах. Учебника для учащихся 10 – 11 классов под редакцией В.И. Ляха, М «Просвещение» 2002 г.

Планирование всех разделов учебной программы осуществляется в соответствии с программными требованиями, за исключением раздела Единоборств у девушек.

Планирование раздела Единоборств, для освоения программного материала, осуществляется для юношей в сочетании с разделом Гимнастика, для девушек за счет выделения часов из блока Единоборств осуществляется расширение раздела Легкая атлетика на 5 часов. Материал вариативной части и время на его освоение пропорционально распределено между основными разделами учебной программы.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА НА УЧЕБНЫЙ ГОД

РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	БАЗОВАЯ ЧАСТЬ – 92 Ч	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ – 10 Ч
------------------	----------------------	--------------------------

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	24	4
ГИМНАСТИКА	19	2 +1 (девушки)
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	27	2 +5 (девушки)
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	22	2
ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	6 (юноши)	-

ГОДОВОЙ ПЛАН ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА

Разделы программы	1 четверть сентябрь октябрь		2 четверть ноябрь декабрь		3 четверть январь февраль март		4 четверть апрель май	
	Занятия	1 - 27		28 - 48		49 - 78		79 -102
<i>Теоретические сведения</i>	<i>В процессе занятий</i>							
<i>Легкая атлетика</i>	1 -12						86 - 102	
<i>Лыжная подготовка</i>					49-72			
<i>Гимнастика</i>			28 - 48					
<i>Баскетбол</i>			13-27				73-85	
<i>Волейбол</i>								
<i>Подвижные игры</i>	<i>В процессе занятий</i>							
<i>Элементы единоборств</i>			22 -27					

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

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 индивидуальных занятий 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 спортивных массовых соревнованиях;
 Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м (с.) Бег 100м (с.)	5.0 14.3	5.4 17.5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) Прыжок в длину с места (см)	10 - 215	- 14 170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км (мин. с.) Кроссовый бег на 2 км (мин. с.)	13.50 -	- 10.0

ТЕСТЫ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

№ п/п	Тест	Класс Возраст	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег 30 м	10 – 16	5.2	5.1 - 4.8	4.4	6.1	5.9 - 5.3	4.8
		11 - 17	5.1	5.0 - 4.7	4.3	6.1	5.9 – 5.3	4.8
2	Челночный бег 3X10м,с	10 – 16	8.2	8.0 – 7.7	7.3	9.7	9.3 – 8.7	8.4
		11 – 17	8.1	7.9 – 7.5	7.2	9.6	9.3. – 8.7	8.4
3	Прыжки в длину с места	10 – 16	180	195-210	230	160	170-190	210
		11 – 17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	6 – минутный бег м.	10 – 16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
		11 – 17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Наклон вперед из положения стоя, см	10 – 16	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
		11 – 17	5	9 - 12	15	7	12 – 14	20
6	Подтягивание	10 – 16	4	8 – 9	11	6	13 – 15	18
		11 – 17	5	9 - 10	12	6	13 – 15	18

Двигательные умения навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега с использованием четырехшажной техники; метать в горизонтальную и вертикальную цель малый теннисный мяч.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинации из 5 элементов на различных снарядах; выполнять опорный прыжок через коня; комбинацию из элементов с предметами; лазание по канату; комплекс вольных упражнений.

В спортивных играх: демонстрировать и применять на практике основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Физическая подготовленность: соответствовать как минимум среднему уровню показателей развития физических способностей.

**Выписка из положения
о зачетах по физической культуре для учащихся
выпускных 11 классов общеобразовательных школ
от 04.08.85г. №118.**

1. Сдача зачетов обязательна для всех учащихся 9 и 11 классов отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам и допущенных врачом к урокам физической культуры.

2. От зачетов освобождаются учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

3. Зачеты по физической культуре проводятся на трех последних уроках по физической культуре (или по усмотрению ведущего предмет учителя), но не позднее, чем за пять дней до начала экзаменов. На каждом уроке учитель организует сдачу одного из видов зачета.

4. На основании результатов зачета за выполнение установленных учебной программой нормативов по данным видам упражнений учащимся выставляется оценка успеваемости после четвертных или полугодовых оценок (например: 1,2,3,4 четверть, зачёт, год, экзамен, итог), (1 пол., 2 пол., зачёт, год, экзамен, итог).

5. Передача зачетов по физической культуре допускается по разрешению директора школы в последующие до экзаменов дни или после экзаменов, но до решения пед.совета о выдаче документов об образовании.

11 класс	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Контрольные упражнения						
Бег 3000, 2000 м, мин	13.00	14.00	15.00	10.00	11.00	12.20
Метание гранаты, 700гр. (ю), 500гр. (д), м	38	32	26	23	18	12
Подтягивание(ю), подъем туловища (д), раз	12	10	8	25	20	15