

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

10 КЛАСС

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).

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

Для прохождения программы в учебном процессе в 10-11 классах можно использовать следующие учебники:

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобразоват. учреждений (В.И.Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха – М.: Просвещение, 2009)

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, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой), в основе знаний о физической культуре дополнить правилами соревнований по баскетболу, волейболу. Темы раздела единоборства изучаются в разделе гимнастика, а часы, отведенные на раздел единоборства переносятся на раздел ритмическая гимнастика. *Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания обучающихся 10 класса (юноши) направлены:

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

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры проведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы – конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши
Скоростные	Бег 100м, с	14.5

	Бег 30м, с	4.8
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	7.7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине, количество раз	11
	Прыжок в длину с места, см	220
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	12
Выносливость	Бег 3000м, мин.	15.00

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Баскетбол	9
2	Вариативная часть	15
2.1	Лёгкая атлетика	9
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3
2.3	Лыжная подготовка	3
	Итого	102

Распределение программного материала по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре				
2	Легкая атлетика	14	-	-	16
3	Гимнастика с основами акробатики	-	21	-	-
4	Спортивные игры волейбол	13			8
5	Баскетбол	-	-	9	-
6	Лыжная подготовка			21	
	Всего	27	21	30	24

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Медико-биологические основы.

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.

2. Спортивные игры.

Баскетбол.

Терминология баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, ловли и передачи мяча, техники ведения мяча, бросков мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

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. Совершенствование техники приема и передачи мяча, техники подачи мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Выполнение комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

4. Легкая атлетика.

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. Совершенствование техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину, метаний.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема и Тип урока	Количество часов	Формы и методы контроля
	<i>Лёгкая атлетика</i>	<i>14ч</i>	
1	Основы знаний. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Вводный	1	текущий
2	Бег по дистанции (70-80м). Изучение нового материала	1	текущий
3	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Совершенствование	1	Учёт; 4.8 – 5; 5.0 - 4
4	Финиширование. Совершенствование	1	текущий
5	Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1	текущий
6.	Бег 100 метров. Учетный	1	14.5-5; 14.9-4; 15.5-3
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Изучение нового материала.	1	текущий
8.	Отталкивание во время прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование.	1	текущий
9.	Прыжок в длину с разбега Учетный	1	Учёт; 4.40 – 5; 4.00 - 4
10.	Метание гранаты. Совершенствование.	1	текущий
11.	Метание гранаты из различных положений. Совершенствование.	1	текущий
12	Метание гранаты на дальность учетный.	1	32-26-22
13	Развитие выносливости. Совершенствование.	1	текущий
14	Бег – 3000 м учетный	1	15.00 – 5; 16.00 – 4; 17.30 - 3
	<i>Волейбол.</i>	<i>13ч</i>	

15-17	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	3	текущий
18-21	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Совершенствования	4	текущий
22-25	Прием мяча двумя руками снизу. Совершенствования	4	текущий
26-27	Нападающий удар через сетку. Совершенствование	2	текущий
	Гимнастика	21ч	
28	Переворот в упор силой на низкой перекладине. Совершенствование.	1	текущий
29	Вис прогнувшись и выход в сед. Совершенствования	1	
30	Соскок махом вперед из виса на подколенках. Учёт	1	Учёт Техника выполнения
31	Перекладина высокая. Подтягивание в висе хватом сверху.	1	Учёт 11 – 5; 9 – 4; 7 - 3
32-33	Подъём в упор силой. Учёт.	2	Учёт 2 – 5; 1 - 4
34-35	Из размахивания соскок назад. Совершенствования	2	Текущий
36	Из размахивания соскок вперед. Учетный	1	Техника выполнения
37-38	Акробатика. Стойка на голове и руках силой. Совершенствование	2	Текущий
39-40	Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см. Совершенствования	2	Текущий
41-42	Стойка на голове и руках силой. Совершенствования	2	Текущий
43	Опорный прыжок через козла ноги врозь (высота 115-120 см)	1	Текущий
44-46	Прыжок через коня в ширину боком Совершенствование	3	Текущий
47	Лазание по канату без помощи ног. Учёт	1	Учёт; 4-3-2 м
48	Акробатическая комбинация из разученных элементов. Учётный	1	Техника выполнения
	Лыжная подготовка	21ч	
49	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой.	1	
50	Попеременный двухшажный ход Учёт	1	Техника
51-52	Попеременный двухшажный, четырёхшажный ходы Совершенствование	2	
53	Попеременный четырёхшажный ход Учётный	1	Техника выполнения
54-56	Одновременный бесшажный ход. Учёт	3	Техника
57	Переход с одновременного хода на попеременный. Учёт.	1	Техника
58	Одновременные ходы учётный	1	Техника выполнения
59-60	Коньковый ход обучение	2	
61	Попеременные и одновременные хода. Лыжные гонки. Совершенствование.	1	Текущий
62	Спуск со склонов с поворотами Совершенствование	1	Учёт. Техника
63-64	Спуски со склонов с торможением.	2	Учёт. Техника выполнения
65	Попеременные и одновременные хода .Лыжные гонки на 2 км.	1	Учёт; 10.00 5; 11.00-4

66	Прохождение дистанции 5км свободным стилем. Совершенствование	1	
67-68	Эстафеты.	2	
69	Лыжные гонки на 5 км. Свободный стиль. Учёт	1	27.0 -5; 29.0 -4; 31.0 - 3
	Баскетбол	9ч	
70	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Совершенствование.	1	текущий
71	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места. обучение	1	текущий
72-73	Ведение мяча. Совершенствование	2	текущий
74-75	Бросок мяч. Совершенствование	2	текущий
76	Тактика свободного нападения Совершенствование.	1	текущий
77	Зонная защита (2х1х2) Совершенствование	1	текущий
78	Взаимодействие двух игроков Обучение	1	текущий
	Волейбол	8ч	
79	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Совершенствование.	1	текущий
80	Нападающий удар Совершенствование	1	текущий
81-82	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках.	2	текущий
83-86	Тактика игры. Совершенствование.	4	текущий
	Лёгкая атлетика	16ч	
87	Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов разбега. Совершенствование	1	Текущий
88-89	Разнообразные прыжки и многоскоки. Совершенствование.	2	Текущий
90	Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов разбега. Совершенствование	1	Текущий
91	Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов разбега. Учётный	1	135 – 5; 125 – 4; 115 - 3
92	Прыжки в длину с места Учётный	1	Учёт; 215 – 5; 205 – 4; 190 - 3
93	Старт и стартовый разгон с преследованием.	1	Текущий
94	Переменный бег до 9 минут. Совершенствование.	1	Текущий
95	Бег 100 метров. Учёт Финальное усилие. Эстафеты.	1	14.5 – 5; 14.9 – 4; 15.5 - 3
96	Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега Совершенствование.	1	
97	Бег 3000 м (на беговой дорожке). Учётный.	1	15.00 – 5; 16.00 – 4; 17.00 - 3
98	Метание гранаты на дальность. Учётный	1	32– 5; 26 – 4; 22 - 3
99	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Совершенствование.	1	
101	Прыжок в длину с разбега. Учётный	1	440 – 5; 400 – 4; 340 - 3
102	Повторение пройденного	1	