|  |  |
| --- | --- |
| Утверждено:  Педагогическим советом  протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждено:  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_И.Г. Прахт  Приказ №\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_ |

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Игрышенская средняя общеобразовательная школа № 3

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2016-2017 учебный год

Уровень обучения: основное среднее

Предмет: физическая культура

Класс: 10 класс

Ростовцев Н.Ю

(Ф.И.О. учителя-разработчика)

2016 г.

**Пояснительная записка.**

**Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 10 класса составлена на основе:**

1. Базисного учебного плана, утверждённого Приказом Минобразования РФ № 1312 от 09.03.2004г.
2. Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утверждённого Приказом Минобразования РФ от 05.03.2004г. №1089
3. Федеральной примерной программы  основного среднего образования   по физической культуре на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта
4. Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы основного среднего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2016-2017 учебный год
5. Годового учебного плана МБОУ Игрышенской СОШ №3 на 2016-2017 учебный год
6. Календарного графика МБОУ Игрышенской СОШ №3 на 2016-2017 учебный год
7. Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы программы В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.; Просвещение,2009

В соответствии ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводиться 102 часа в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 10 классе в учебном процессе для обучения используется следующий учебник: Физическая культура. 10-11 классы\ под ред. В.И.Ляха.-М.:Просвещение,2008.

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 ориентации.

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

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетент-ностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физи­ческого воспитания учащихся 10 классов:**

-Содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 и координационных способностей.

-Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке,  
значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции  
отцовства и материнства, подготовке 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.

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 81 час, на вариативную часть -21 час.

В учебном плане МБОУ «Игрышенская СОШ» на изучение предмета физическая культура в 10 классе отводится 102часа из федерального компонента .

**Учебно - методическое обеспечение**

1.Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. -М.: Просвещение, 2005.

2. Л. Б. Кофман. Настольная книга учителя физической культуры . М., 2000.

3. Э. Найминов. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры. М., 2001.

4.Методика преподавания гимнастики в школе. - М., 2000.

5.А.Н.Макаров. Лёгкая атлетика. - М., 1990.

6. И. В. Лазарев, В. С. Кузнецов, Г. А. Орлов. Практикум по лёгкой атлетике - М.,1999.

7. Г. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Лёгкая атлетика в школе - М.,1998.

8. О. Листов. Спортивные игры на уроках физкультуры - М., 2001.

9.В.С.Кузнецов.Г.А, Колодницкий, Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -М., 2003.

10. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. Урок в современной школе - М., 2004.

11. И. П. Космин, А. П. Паршиков, Ю. П. Пузырь. Спорт в школе - М., 2003.

12. Журнал «Физическая культура в школе».

13.Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И.«Физическая культура» учебник для уча­щихся 10-11 классов. -М.: Просвещение, 2008;

**Виды и формы контроля двигательной подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Форма  контроля | Виды контроля | Дата провед. по плану | Фактич.  дата провед. |
| 1 | Зачет | Бег 100 м. |  |  |
| 2 | Зачет | Прыжки в длину с разбега |  |  |
| 3 | Зачет | Метание гранаты на дальность |  |  |
| 4 | Зачет | Бег 1000м, 2000м. |  |  |
| 5 | Зачет | Прыжки в длину с места |  |  |
| 6 | Зачет | Техника передачи мяча сверху в парах |  |  |
| 7 | Зачет | Техника приема мяча снизу. |  |  |
| 8 | Зачет | Техника нападающего удара |  |  |
| 9 | Зачет | Техника выполнения акробатической комбинации |  |  |
| 10 | Зачет | Упражнение на гимнастическом бревне |  |  |
| 11 | Зачет | Прыжки через скакалку |  |  |
| 12 | Зачет | Техника выполнения упр. на брусьях |  |  |
| 13 | Зачет | Опорный прыжок |  |  |
| 14 | Зачет | Подтягивание, поднимание туловища |  |  |
| 15 | Зачет | Техника одновременного бесшажного хода |  |  |
| 16 | Зачет | Техника выполнения одновременного одношажного хода |  |  |
| 17 | Зачет | Прохождение дистанции 5км. |  |  |
| 18 | Зачет | Подтягивание на перекладине. |  |  |
| 19 | Зачет | Штрафной бросок |  |  |
| 20 | Зачет | Техника передачи мяча . |  |  |
| 21 | Зачет | Прыжки в высоту |  |  |
| 22 | зачет | Кроссовая подготовка |  |  |

**Требования к уровню подготовки учащихся 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, ком­-  
муникативной.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 100 м/с  Бег 30 м/с | 14,3  5,0 | 17,5  5,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз | 10 | - |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз | - | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | - | 10.00 |
| Бег 3000 м, мин, с | 13.30 | - |

**Тематическое планирование**

и **распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классе по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного  материала | Колич-во  часов | Четверть | | | |
|  | материала |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | ***Базовая часть*** | **63** |  |  |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |  | в процессе урока | | | |
| 1.2 | Спортивные игры волейбол | 21 | 5 | 16 |  |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 9 |  | 12 |  |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 11 |  |  | 10 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | **39** |  |  |  |  |
| 2.1 | Баскетбол | 21 |  |  | 8 | 13 |
|  | Лыжная подготовка | 18 |  | 6 | 12 |  |
|  | Итого | 102 | 26 | 22 | 32 | 22 |

**Баскетбол**

*Основы знаний:*

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.

*Практическая часть*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Кол-во часов |
| 1 | Передача мяча различными способами в движении | 5 |
| 2 | Бросок мяча различными способами | 2 |
| 3 | Нападение быстрый прорыв | 2 |
| 4 | Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам 4х4 | 6 |
|  | Всего | 15 |

**Волейбол**

*Основы знаний:*

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координа-циионных 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 баскетболом.

*Практическая часть*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Кол-во часов |
| 1 | Нападающий удар | 4 |
| 2 | Верхняя прямая подача | 4 |
| 3 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку | 2 |
| 4 | Прием мяча снизу двумя руками | 4 |
| 5 | Учебно-тренировочная игра | 5 |
| 6 | Групповое блокирование | 2 |
|  | Всего | 21 |

**Гимнастика с элементами акробатики**

*Основы знаний:*

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.

*Практическая часть*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Кол-во часов |
| 1 | Акробатика | 2 |
| 2 | Акробатическая комбинация | 3 |
| 3 | Упражнения на гимнастическом бревне | 3 |
| 4 | Прыжки через скакалку | 3 |
| 5 | Висы, упражнения на брусьях, подтягивание | 2 |
| 6 | Опорный прыжок | 2 |
| 7 | Поднимание туловища .Ритмическая гимнастика. | 1 |
| 8 | Нетрадиционные виды гимнастики | 5 |
|  | Всего | 21 |

**Легкая атлетика**

*Основы знаний:*

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.

*Практическая часть*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Кол-во часов |
| 1 | Соревнования по л/а. тест на знания теории | 1 |
| 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 3 |
| 3 | Бег на результат 100м. | 2 |
| 4 | Прыжок в длину с разбега | 2 |
| 5 | Метание гранаты | 3 |
| 6 | Бег на средние дистанции | 3 |
| 7 | Прыжки в высоту | 3 |
| 8 | Бег по пересеченной местности | 2 |
| 9 | Губернаторские тесты | 1 |
|  | Всего | 18 |

**Лыжная подготовка.**

*Основы знаний:*

Терминология лыжной подготовки. Правила и организация соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий . Помощь в судействе.

*Практическая часть*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Кол-во часов |
| 1 | Попеременный двухшажный | 2 |
| 2 | Одновременный двухшажный ход | 1 |
| 3 | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 4 | Переход с одного хода на другой | 4 |
| 5 | Одновременный одношажный ход | 1 |
| 6 | Преодоление контр уклонов | 2 |
| 7 | Попеременный четырехшажный ход | 2 |
| 8 | Прохождение дистанций от2 до 5км. | 2 |
| 9 | Коньковый ход | 2 |
|  | Всего | 18 |

**Кроссовая подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.