**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Бильчирская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Семенова Е.И/  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. | **«Утверждаю»**  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Хартанова В.Б./  Приказ № \_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Физическая культура»

для 10 класса

Учитель: Семенов Алексей Иванович

с. Бильчир

2014-2015 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к рабочей программе по физической культуре**

**для обучающихся 10 кл**

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» ( авторы–составители А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. -Волгоград: Учитель 2011.-171с.)  и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она  описывает содержание основных форм физической культуры 10–11 классов.

**Задачи** физического воспитания обучающихся 10–11 классов **направлены:**

– на содействие гармоническому 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 условий;

– 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.

**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.

Минимум содержания

1.1. Социокультурные основы.

1. 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 движения.
2. класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок 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.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

1. 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.
2. класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактиче­ские и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 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.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. 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.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказа­ние первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 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.

**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.

**11 класс.** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**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.

**11 класс.**Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых мероприятий. Способы регулирования массы тела.

**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.

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Приемы саморегуляции**

**10–11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**1.2 Спортивные игры**

**Баскетбол**

**10–11 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**

**10–11 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**

**10–11 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**

**10–11 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**

**10–11 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 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 | – |

**Критерии оценок успеваемости учащихся на уроках по физической культуре.**

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, обучающий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

**Отметка “4”:**двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно 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.

**Требования к уровню подготовки**

**обучающихся 10–11 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.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 10 класса.**

**I-четверть (24 часа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Кол-во часов** | **№ урока** | **Тема урока** | **Дата проведения** | |
| **план** | **Факт** |
| **Русская  лапта** | 3 | 1 | Правила игры «Русская лапта» Ловля и передача мяча. |  |  |
| 2 | Подача и удары по мячу. Перебежки. |  |  |
| 3 | Возращение мяча в дом. Осаливание, переосаливание, самоосаливание. |  |  |
| **Спортивные игры (волейбол)** | 10 | 4 | Правила игры в волейбол. Стойки игрока. |  |  |
| 5 | Перемещение в стойке. |  |  |
| 6 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. |  |  |
| 7 | Прием и передача мяча. |  |  |
| 8 | Прием мяча снизу двумя руками над собой. |  |  |
| 9 | Подача мяча. |  |  |
| 10 | Нападающий удар через сетку. |  |  |
| 11 | Блокирование нападающих ударов, страховка. |  |  |
| 12 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |  |  |
| 13 | Игра по  правилам волейбола. |  |  |
| **Легкая атлетика** | 11 | 14 | Спринтерский бег. Низкий старт. |  |  |
| 15 | Бег с ускорением, скоростной бег. |  |  |
| 16 | Эстафетный бег. |  |  |
| 17 | Бег на результат 100 м. |  |  |
| 18 | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. |  |  |
| 19 | Метание малого мяча на дальность. |  |  |
| 20 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели. |  |  |
| 21 | Метание гранаты на дальность. |  |  |
| 22 | Метание гранаты в цель. |  |  |
| 23 | Бег в равномерном темпе до 15 мин.-дев.и до 20 мин.-юн. |  |  |
| 24 | Бег на 2000 м.-дев,  3000 м.-юн. Метание гранаты на дальность. |  |  |

**Календарно – тематическое  планирование по физической культуре для 10 класса**

**II-четверть (24 часа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Кол-во часов** | **№ урока** | **Тема урока** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика** | 3 | 25 | Высокий и низкий старт до 40 м. |  |  |
| 26 | Стартовый разгон. Эстафетный бег. |  |  |
| 27 | Бег на результат 100 м. |  |  |
| **Гимнастика** | 18 | 28 | Гимнастика. Инструктаж по т.б. Строевые упражнения. |  |  |
| 29 | Общеразвивающие упражнения без предметов на месте. |  |  |
| 30 | Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. |  |  |
| 31 | Общеразвивающие упражнения  с обручами, скакалкой, гантелями, гирями, штангой, на тренажерах с эспандерами. |  |  |
| 32 | Подтягивание в висе (юноши), в висе лежа (девушки). |  |  |
| 33 | Подъем  в упор силой. |  |  |
| 34 | Вис согнувшись, прогнувшись, сзади. |  |  |
| 35 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях |  |  |
| 36 | Угол в упоре на брусьях. |  |  |
| 37 | Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину. |  |  |
| 38 | Длинный прыжок через препятствие. |  |  |
| 39 | Стойка на руках с помощью. |  |  |
| 40 | Кувырок назад через стойку на руках с помощью. |  |  |
| 41 | Стойка на голове и руках. |  |  |
| 42 | Стойка на лопатках. Мост. Связки. |  |  |
| 43 | Комбинации из освоенных ранее элементов. |  |  |
| 44 | Лазанье по канату на скорость. Упражнение на развитие гибкости. |  |  |
| 45 | Подтягивание (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) (контроль). |  |  |
| **Лыжная подготовка** | 3 | 46 | Лыжная подготовка. Инструктаж по т.б. |  |  |
| 47 | Переход с одновременных  ходов на попеременные. |  |  |
| 48 | Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). |  |  |

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре для 10 класса**

**III-четверть (33 часа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Кол-во часов** | **№ урока** | **Тема урока** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Лыжная подготовка** | 18 | 49 | Преодоление подъемов и препятствий. |  |  |
| 50 | Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). |  |  |
| 51 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. |  |  |
| 52 | Элементы тактики лыжных гонок. |  |  |
| 53 | Горнолыжная эстафета. |  |  |
| 54 | Горнолыжная эстафета. |  |  |
| 55 | Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 7 км (юноши). |  |  |
| 56 | Лыжная эстафета. |  |  |
| 57 | Гонка преследование. |  |  |
| 58 | Лыжная гонка «Масс - старт». |  |  |
| 59 | «Биатлон». |  |  |
| 60 | Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). |  |  |
| 61 | Спринтерская гонка. |  |  |
| 62 | «Биатлон». |  |  |
| 63 | Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши) |  |  |
| 64 | Лыжный туризм. |  |  |
| 65 | Прохождение дистанции  3 км (девушки) и 5 км (юноши) (на результат) |  |  |
| 66 | Лыжная эстафета. |  |  |
| **Элементы единоборств** | 9 | 67 | Единоборства. Инструктаж по т.б. |  |  |
| 68 | Стойка и передвижение. |  |  |
| 69 | Захваты. Освобождение от захватов. |  |  |
| 70 | Приемы самостраховки. |  |  |
| 71 | Приемы борьбы лежа и стоя. |  |  |
| 72 | Единоборства в парах. |  |  |
| 73 | Учебная схватка. |  |  |
| 74 | Подвижные игры «Борьба всадников». |  |  |
| 75 | Судейство учебной схватки. |  |  |
| **Кроссовая подготовка** | 3 | 76 | Бег в равномерном темпе до 15 мин. |  |  |
| 77 | Бег по пересеченной местности. |  |  |
| 78 | Бег на 3000 м (девушки) и 3000 м (юноши) |  |  |
| **Русская лапта** | 3 | 79 | Русская лапта. Инструктаж по т.б. |  |  |
| 80 | Подачи и удары по мячу. |  |  |
| 81 | Ловля и передача мяча. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре для 10 класса**

**IV-четверть (21 часа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Кол-во часов** | **№ урока** | **Тема урока** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Русская лапта** | 3 | 82 | Перебежки. Осаливание. Самоосаливание. |  |  |
| 83 | Переосаливание. Возвращение мяча в дом. |  |  |
| 84 | Игра по правилам. |  |  |
| **Легкая атлетика** | 7 | 85 | Легкая атлетика. Инструктаж по т.б. |  |  |
| 86 | Спринтерский бег. 100м |  |  |
| 87 | Прыжок в длину с разбега. |  |  |
| 88 | Прыжок в высоту с разбега. |  |  |
| 89 | Прыжки в высоту с разбега. (результат). |  |  |
| 90 | Метание малого мяча на дальность и в цель. |  |  |
| 91 | Метание гранаты на дальность и в цель. |  |  |
| **Спортивные игры «Баскетбол»** | 11 | 92 | Спортивные игры «Баскетбол». Инструктаж по т.б. |  |  |
| 93 | Ловля и передача мяча. |  |  |
| 94 | Ведение мяча. |  |  |
| 95 | Броски мяча. |  |  |
| 96 | Действие игрока против игрока владеющего мячом. |  |  |
| 97 | Комбинации из освоенных элементов, техники перемещений и владение мячом. |  |  |
| 98 | Тактические действия в нападении и защите. |  |  |
| 99 | Стритбол. Игра по правилам. |  |  |
| 100 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. |  |  |
| 101 | Игра по правилам. |  |  |
| 102 | Игра по правилам. |  |  |

**Учебно-методическое обеспечение:**

Лях,В.И. Физическая культура 10-11 кл.: учеб.дляобщеобразоват.учреждений/В.И.

Лях,А.А. Зданевич; под общ. Ред. В.И. Ляха.-М.:Просвещение,2010.