

Министерство образования и науки РБ
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №37» г. Улан-Удэ

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель МО:

 /М.В.Хлебушкина/

протокол № 1

от «29» 08 2016 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР:

 /А.П. Халанова/

протокол № 1

от «30» 08 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОУ:

 /М.В. Хамеруева/

приказ № 210

от «01» 09 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

10 класс

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1

от «31» 08 2016 г.

Составила: Шваров А.В

Должность: учитель физической
культуры

МАОУ «СОШ №37» г. Улан-Удэ

Улан-Удэ

2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Соответствие Государственному образовательному стандарту.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Программы Министерства образования РФ: среднего общего образования авторской программы А. П. Матвеева «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

2. Адресат.

Программа рекомендована учащимся для обучения физической культуры в 10 классе средней школы.

3. Объемы срока обучения.

Программа по ФК в объеме 102 часа изучается в течении учебного года, согласно Базисного учебного плана ОУ.

4. Роль и место дисциплины (курса, предмета).

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в средней школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у средних школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

5. Актуальность.

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным силам организма человека. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста эффективно стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в формирующемся организме, активно влияет на развитие двигательных способностей.

6. Особенности программного материала.

Специфика данной учебной дисциплины обусловлена возрастными и психологическими особенностями данного возраста, основана на принципах индивидуализации дифференциации материала. Учащиеся среднего школьного возраста отличаются интенсивным ростом и увеличением размеров тела, режим дыхания менее эффективный, чем у взрослых, в этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система.

7. Национально-региональный компонент

Основными задачами физической культуры в школе являются: укрепление здоровья, содействия правильному развитию, обучение жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических, волевых и моральных качеств. Решению этих задач активно содействует игра. Она является спутником детства, где человек открывает для себя вечно обновляющийся мир. Понять природу игры – значит, познать природу детства.

Национально-региональный компонент осуществляется через проведение национальных игр русских и бурятских. Такие, например, как салки, городки, лапта, жмурки, ручеёк, бег на перегонки, кошки-мышки, третий лишний, борьба на снегу, катание на санках и лыжах, саган тэмээ

8. Целевая установка.

Основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Цель обучения освоение основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

В ходе достижения поставленной цели решаются следующие задачи.

Образовательные задачи в физическом воспитании подростков в первую очередь направлены на:

- совершенствование приобретенных ранее и овладение новыми, в том числе сложными двигательными умениями и навыками,
- применение этих умений в различных жизненных ситуациях, то есть сделать их прикладными,
- умение сознательно регулировать усилия при выполнении двигательных действий,

- обеспечение безопасности при выполнении физических, упражнений и соблюдение гигиенических правил во время занятий,

- понимание значения физических упражнений для организма,

- ознакомление с основами самоконтроля и оказание первой помощи при травмах,

- формирование организаторских навыков, подготовка к выполнению функции инструктора, судьи по спорту, помощника учителя на уроках.

Оздоровительные задачи направлены на:

- обеспечение гармонического развития организма путем сглаживания негативных влияний, связанных с периодом полового созревания и акселерацией,

- устранение повышенной утомляемости, нарушения осанки и координации,

- борьба с избыточным весом и повышение сопротивляемости неблагоприятным воздействиям внешней среды,

Оздоровительные задачи направлены на:

- обеспечение гармонического развития организма путем сглаживания негативных влияний, связанных с периодом полового созревания и акселерацией,

- устранение повышенной утомляемости, нарушения осанки и координации,

- борьба с избыточным весом и повышение сопротивляемости неблагоприятным воздействиям внешней среды,

Воспитательными задачами являются:

- обеспечение должной мотивации к занятиям физическими упражнениями,

- закрепление интереса,

- формирование потребностей и этических основ,

- воспитывать чувство долга перед классом, командой, коллективом школы.

9. Формы организации учебного процесса.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков практических занятий.

10. Структура программы.

Программа по физической культуре для седьмых классов включает следующие разделы:

Гимнастика с основами акробатики

Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Передвижение в висе на руках с махом ног. Раскачивание на кольцах одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180° (сход со снаряда сбеганием). Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

Легкая атлетика

Прыжок в высоту с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Барьерный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Спортивные игры

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Знать и иметь представления:

Об развитии олимпийского движения в современной России. О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения. О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования). О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

Уметь:

Вести дневник самоконтроля; Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений). Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам; оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях. Составлять комплексы упражнений для развития отдельных физических качеств.

11. Итоговый контроль.

Оценка знаний и умений обучающихся проводится с помощью контрольной работы (зачета, итогового теста, экзамена), которая включает вопросы по основным проблемам курсам.

Учебно-тематический план

№	Тема урока	Количество часов	В том числе на:			Дата	
			Контрольный тест	Развитие речи	Практические работы	план	факт
Легкая атлетика (11 часов)							
1	Спринтерский бег. Инструктаж по Т.Б.	1					
2	Спринтерский бег	1					
3	Спринтерский бег	1					
4	Спринтерский бег	1					
5	Спринтерский бег. Контрольный тест	1	1				
6	Прыжок в длину. Инструктаж по Т.Б.	1					
7	Прыжок в длину.	1					
8	Прыжок в длину. Контрольный тест	1	1				
9	Метание мяча и гранаты	1					
10	Метание мяча и гранаты	1					
11	Метание мяча и гранаты. Контрольный тест	1	1				
Кроссовая подготовка 10 (часов)							
12	Бег по пересеченной местности	1					
13	Бег по пересеченной местности	1					
14	Бег по пересеченной местности	1					
15	Бег по пересеченной местности	1					
16	Бег по пересеченной местности	1					
17	Бег по пересеченной местности	1					
18	Бег по пересеченной местности	1					
19	Бег по пересеченной местности	1					
20	Бег по пересеченной местности	1					
21	Бег по пересеченной местности. Контрольный тест	1	1				
Гимнастика 21(час)							
22	Висы и упоры. Инструктаж по Т.Б.	1					
23	Висы и упоры	1					

24	Висы и упоры	1					
25	Висы и упоры	1					
26	Висы и упоры	1					
27	Висы и упоры	1					
28	Висы и упоры	1					
29	Висы и упоры	1					
30	Висы и упоры	1					
31	Висы и упоры	1					
32	Висы и упоры. Контрольный тест	1	1				
33	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1					
34	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1					
35	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1					
36	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1					
37	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1					
38	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1					
39	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1					
40	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1					
41	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1					
42	Акробатические упражнения, опорный прыжок. Контрольный тест	1	1				
Спортивные игры 42 (часа)							
43	Волейбол. Инструктаж по Т.Б.	1					
44	Волейбол.	1					
45	Волейбол.	1					
46	Волейбол.	1					
47	Волейбол.	1					
48	Волейбол.	1					
49	Волейбол.	1					
50	Волейбол. Оценка	1	1				

	техники передачи мяча					
1	Волейбол.	1				
2	Волейбол.	1				
3	Волейбол. Оценка техники передачи мяча	1	1			
4	Волейбол.	1				
5	Волейбол.	1				
6	Волейбол.	1				
7	Волейбол.	1				
8	Волейбол.	1				
9	Волейбол.	1				
0	Волейбол.	1				
1	Волейбол.	1				
2	Волейбол.	1				
3	Волейбол.	1				
4	Баскетбол. Инструктаж по Т.Б.	1				
5	Баскетбол.	1				
6	Баскетбол.	1				
7	Баскетбол.	1				
8	Баскетбол.	1				
9	Баскетбол.	1				
0	Баскетбол.	1				
1	Баскетбол.	1				
2	Баскетбол.	1				
3	Баскетбол.	1				
4	Баскетбол.	1				
5	Баскетбол. Оценка техники ведения мяча	1	1			
6	Баскетбол.	1				
7	Баскетбол. Оценка техники передачи мяча	1	1			
8	Баскетбол.	1				
9	Баскетбол.	1				
0	Баскетбол.	1				
1	Баскетбол.	1				
2	Баскетбол. Оценка техники броска в прыжке	1	1			
3	Баскетбол.	1				
4	Баскетбол. Оценка техники штрафного броска	1	1			
Кроссовая подготовка (8 часов)						
85	Бег по пересеченной местности.	1				
86	Бег по пересеченной местности.	1				

87	Бег по пересеченной местности.	1					
88	Бег по пересеченной местности.	1					
89	Бег по пересеченной местности.	1					
90	Бег по пересеченной местности.	1					
91	Бег по пересеченной местности.	1					
92	Бег по пересеченной местности.	1	1				
Легкая атлетика							
93	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1					
94	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1					
95	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1					
96	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Контрольный тест	1	1				
97	Метание мяча и гранаты	1					
98	Метание мяча и гранаты	1					
99	Метание мяча и гранаты. Контрольный тест	1	1				
100	Прыжок в высоту	1					
101	Прыжок в высоту	1					
102	Прыжок в высоту	1					
103	Прыжок в высоту	1					
104	Прыжок в высоту	1					
105	Прыжок в высоту. Контрольный тест	1	1				
	Итого:	105					

Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселевич; Волгоград: «Учитель», 2008.
3. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
4. «Физкультура в старшей школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера», 2005.
5. Настольная книга учителя физической культуры/ авт. – соост. Г. И. Погадаев; под ред. Л. Б. Кофман. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
6. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для обще – образовательных учреждений РФ// Физкультура в школе. – 2006. - №6.
7. «Физкультура в старшей школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера», 2005. Виленский, М. Я. Физическая культура. 9 – Пкл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2010.