


<p>Рассмотрено на методическом объединении учителей протокол № 1 от «31».08.2015 года Руководитель <i>И.О. Антонова</i></p>	<p>Согласовано заместитель директора по УВР МОУ СШ № 2 <i>Бессонова</i> /О.М.Бессонова «31».08.2015 года</p>	<p>Утверждено директор МОУ СШ № 2 <i>В.А. Карпова</i> «31».08.2015 года</p> 
---	--	---

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 2 Краснооктябрьского района Волгограда»

Рабочая программа

Учебно-методический комплект или система обучения	УМК
Предмет	Физическая культура
Класс	10
Ф.И.О. учителя, разработавшего рабочую программу	Петруня Сергей Александрович

Волгоград 2015

Пояснительная записка 10 класс

Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» является авторской (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2010г. Москва «Просвещение») и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для I-IV классов, V-IX классов и X-XI классах.

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

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

уровень программы	программа	тип классов	кол-во часов	учебники
базовый	авторская	10	2	1. Под ред. В.И. Лях Физическая культура 10-11 класс, Москва, «Просвещение» 2010г.
углубленный	авторская	10	3	1. Под ред. В.И. Лях Физическая культура 10-11класс. Москва, «Просвещение» 2010г.

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 гимнастикой и спортивными играми. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «физическая культура». В связи с ведением 3-го часа увеличивает количество часов на игровой компонент спортивными играми на свежем воздухе в соответствии с соблюдением нормы СанПиН(приложение 7), а так же 3-й час физической культуры введен с учетом увеличения часов игрового компонента по баскетболу, волейболу. В 10 классах единоборства заменяются на легкую атлетику и гимнастику. В 10 классе

обучаются ученики, которые занимаются спортом на высшем достижении, поэтому зачеты для них проводятся по индивидуальному плану. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так же и выделять один час в четверти.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используется для того, чтобы закрепить потребность учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к самосовершенствованию. Оценивая достижения по физической подготовке важно ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии конкретных кондиционных

координационных способностей. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе демонстрировать, соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Представленная рабочая программа может быть скорректирована в случае предвиденных пропусков уроков (карантин, больничный и т.д.) следующим образом: объединение тем уроков, уплотнение времени, отведенного на определенные темы.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре 10 классе**

№ п/п	Разделы программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10			
1	Базовая часть	80			
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
1.2	Спортивные игры:				
	Волейбол	14			
	Баскетбол	22			
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16			
1.4	Легкая атлетика	28			
2	Вариативная часть	22			

2.1	футбол	22			
	Итого	102			

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социо-культурные 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.

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.

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.

Приемы саморегуляции.

10 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

10 класс 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 класс 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

Футбол

10 класс Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

10 класс.

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.

Легкая атлетика.

10 класс.

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.

Демонстрировать

Физическая способность	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м, сек.	14,3	17,5
	Бег 30 м, сек	4,5	4,7
Силовые	Подтягивание в вися на высокой перекладине, кол-во раз.	10	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз.	-	14
	Прыжок в длину с места, см	225	207
К выносливости	Бег 1000 м, мин. сек.	3.19	4.25

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены на :

- содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостоять 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, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 01.10.2011г. №80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2014 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.2010 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 19.05.2010 г. № 56;
- О введение третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации № Вп-П12-6952 приказом Минобрнауки России от 30.08.2010г. №889 федеральный базисный учебный план и примерный учебный план для образовательных учреждений РФ
- Положение о государственной итоговой аттестации выпускников 9 и 11(12) классов общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 03.12.1999 г. № 1075 дополнениями приказы от 16.03.2001г. № 1022, от 25.06.2002 г. №2398, от 21.01.2003 г. № 135 и т.д.;
- О введение зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 2001 г № 317.
- Правила и нормативы Сан Пин 2.4.2.2821-10(приложение 7)