

Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного
муниципального образования «Бутырская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
МО 6/11/19
Протокол № 1
От «20» 08 2019г.
Руководитель МО
Галкова И.Ю.

Согласовано
«20» 08 2019г.
Зам директора по УВР
Колеватова Е.А.

Утверждаю
Приказ № 65/16
от «20» 08 2019г.
Директор МОУ ИРМО
«Бутырская СОШ»
Асанханов А.А.



Рабочая программа
физическая культура
для учащихся 10 класса (юноши)

Образовательная область: физическая культура

Разработал (а):
Смирнова О.И.
учитель физкультуры,
первой квалификационной
категории

2019 /20 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10 класса

Рабочая программа учебного курса по физической культуре 10 класса составлена на основе Федерального государственного стандарта основного образования, разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов. Лях. В. И, Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 г.» и соответствует ФГОС НОО (ООО). Основной образовательной программой начального общего образования (основного общего образования) МОУ ИРМО «Бутырская средняя общеобразовательная школа» и ориентирована на использование учебника Физическая культура: Учебник для учащихся 10 -11 классов общеобразовательных учреждений / под. общ. ред. В. И.Ляха.. – М.: Просвещение, 2014. В соответствии с учебным планом МОУ ИРМО «Бутырская средняя общеобразовательная школа» курс по физической культуре в 11 классе изучается 3 часа в неделю. На прохождение программного материала отводится 102 часа в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированности патриотического сознания и гражданской позиции личности.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированности положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированности ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре.

Метапредметные результаты:

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Планируемый результат: успеваемость – 100%, качество знаний – 85% - 100%

Содержание учебного предмета «Физическая культура 10 класса»

Раздел «Знания о физической культуре»

Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Физическая культура и Олимпийское движение. Техника игры. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. Терминология спортивных игр и техника владения мячом. Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости.

Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках. Тестирование по теории проводится в конце каждой четверти

Раздел «Физическое совершенствование»

Легкая атлетика.

Беговые и прыжковые упражнения.

Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.

Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Контрольное тестирование

Гимнастика

Краткая характеристика вида спорта.

Требования к технике безопасности.

Организуемые команды и приемы.

Опорные прыжки.

Акробатические упражнения и комбинации.

Баскетбол.

Краткая характеристика вида спорта.

Требования к технике безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники ведения мяча.

Овладение техникой бросков мяча.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Освоение тактики игры.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Волейбол.

Краткая характеристика вида спорта.

Требования к технике безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Освоение тактики игры.

Лыжная подготовка

Краткая характеристика вида спорта.

Требования к технике безопасности.

Освоение техники лыжных ходов.

Освоение техники торможения и поворотов.

Освоение техники подъёмов, спусков.

Примерное распределение учебных часов по разделам программы.

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, приведено в таблице.

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно – оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
2. Спортивно – оздоровительная деятельность гимнастика с основами акробатики	18
легкая атлетика	21
кроссовая подготовка	9
лыжная подготовка	18
спортивные игры (баскетбол, волейбол)	36
общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
Общее количество часов	102

Тематическое планирование (102 ч на весь учебный год по 3 ч в неделю)

Тематический план для 10 класса

№	Название раздела	Кол – во часов	Кол – во к/р	Кол – во Пр/р Лаб/р
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	21 9		
1	Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции, высокий старт, низкий старт; старт с опорой на одну руку; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег; кроссовый бег			
2	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места; в высоту с разбега способ «перешагивание»			
3	Метание малого мяча на дальность			
	Гимнастика с элементами акробатики	18		
1	Акробатические упражнения и комбинации			
2	Опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики – согнув ноги, девочки – ноги врозь)			
3	Упражнения и комбинации			
4	Упражнения на высокой перекладине (мальчики)			
5	ОФП – физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости			
	Лыжная подготовка	18		
1	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом			
2	Повороты и торможение на лыжах: торможение упором; техника поворотов			
	Спортивные игры	36		
	Баскетбол	17		
1	Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры			
2	Основные приемы игры: техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника бросков в корзину, ловли мяча, подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «мини – баскетбол»			
	Волейбол	19		

1	Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры			
2	Основные приемы игры: техника нижней боковой подачи. Тактические действия, их цель и значение в волейболе. Техника приема и передачи мяча			

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8	
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2	
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6	
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2	
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10	
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30				
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160	
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7				
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10	
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13	
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30	
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1	
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40	
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00	
10	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени			
10	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени						
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60	

