

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Статус программы

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена в соответствии с основной образовательной программой МБОУ «СОШ №23» г. Абакана, с учетом УМК на основе учебной программы «комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под руководством В.И Лях, А.А. Зданевич-М.; Просвещение.

1.2. Краткая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

1.3. Цели и задачи обучения.

Цель образования в области физической культуры является формирование у учащихся 11 класса устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- **содействие** гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков (координационных способностей – точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве; кондиционных способностей – скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости), формирование опыта двигательной деятельности;
- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма, представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- **формирование** адекватной оценки собственных физических возможностей, культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории в современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, о развитии волевых и нравственных представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- **воспитание** привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- **продолжение** обучения и совершенствования базовых видов двигательных действий.

1.4. Место предмета в учебном плане образовательного учреждения.

Программа рассчитана на 96 часов.

1.5. Основные методы обучения: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные **формы** организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте следует применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

1.6. Используемые технологии:

здоровьесберегающие технологии, информационные технологии, личностно-ориентированный подход в обучении.

1.7. Типы уроков:

1. Уроки с образовательно-познавательной направленностью
2. Уроки с образовательно-обучающей направленностью
3. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью

II. Требования к уровню подготовки выпускника.

В результате освоения физической культуры учащийся 10 класса должен:

Знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств, 10 класс

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	4.5с. 12.3	4.9с 15.5
Силовые	Подтягивание из вися на высокое перекладине Подтягивание в вися лежа на низкой перекладине Прыжок в длину с места, см	9 раз 215 см 225	- 17 раз 190 см 180
К выносливости	Кроссовый бег на 3км (юноши) Кроссовый бег на 2км (девушки)	13.50 -	- 10.0
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7,2	8,4
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	15	20

III. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в вися и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.

Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.):

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед (назад) в группировке слитно; длинный кувырок прыжком с места; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырок назад в упор присев; кувырок назад в полушпагат (девушки); кувырок

вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках (юноши).

Опорные прыжки – девушки: прыжок боком через коня с поворотом на 90° (высота 110 см); юноши: прыжок через гимнастического козла в длину (высота 110-115 см) согнув ноги.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскок, прогнувшись толчком ног из стойки поперек;

Легкая атлетика (28ч.): Старты (высокий, низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метания малого мяча на дальность с разбега.

Спортивные игры.

Баскетбол (22ч.): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча от кольца к кольцу; ловля и различные передачи мяча, при встречном движении и отскоком от пола; броски мяча в корзину со штрафной линии, после ведения; индивидуальные тактические действия; игра в защите, опека игрока, вырывание, выбивание мяча, финты; учебно-тренировочная игра

Волейбол (22 ч.): специальные упражнения и технические действия без мяча; прием и передача мяча над собой, во встречных колоннах, передача мяча сверху; прием мяча снизу; нижняя прямая подача; прием мяча снизу после подачи; передача мяча сверху через сетку; учебно-тренировочная игра.

Футбол (10 ч.): специальные упражнения и технические действия без мяча; индивидуальные тактические действия; ведение мяча с изменением скорости и направления, остановка и удар по катящемуся мячу, удары по мячу с места и в движении; вбрасывание мяча из-за боковой линии с места; учебно-тренировочная игра.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

4.Сетка часов по физической культуре для учащихся 10 класса.

№п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Базовая часть	86
1.1	Основы знаний о Ф.К.	В процессе урока
1.2	Спортивные игры Волейбол Баскетбол	22 22
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкая атлетика	28
2	Вариативная часть	10
2.1		
2.2	Футбол	10
Итого:		96