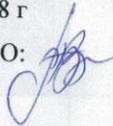


Администрация МО «Бичурский район» Республики Бурятия  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Бичурская  
средняя общеобразовательная школа № 1»

Заслушана на МО

Протокол № 1 от  
« 31 » 08 2018 г

Руководитель МО: 

Одобрена:

Методическим советом

Протокол № 1 от  
« 31 » 08 2018 г

Артикова Т.А. 

Утверждаю:

Директор школы

Приказ № 79 от  
« 31 » 08 2018 г

Серявина О.С. 



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

10 класс

Составили:

Зайцев Руслан Николаевич,  
высшая квалификационная категория

Павлов Вячеслав Михайлович,  
высшая квалификационная категория

Бичура  
2018

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- обязательных нормативных документов, указанных в Положении о рабочей программе по учебному предмету(курсу) педагога МБОУ «Бичурская СОШ № 1»;
- Федерального компонента государственных образовательных стандартов основного общего и среднего (полного) общего образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004г. № 1089)
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре;
- Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006г.
- Учебный план школы.

#### **Назначение программы:**

программа курса «Физическая культура» предназначена для учащихся 10 классов общеобразовательной школы.

#### **Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:**

##### **Обучающие, развивающие, воспитывающие, валеологические цели:**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование 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 и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Программа рассчитана на 105 часов (3 часа в неделю)**

#### **Характеристика учебного предмета**

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. 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. На уроках физической культуры в **10 классах** решаются все основные задачи, стоящей перед школьной системой физического воспитания – содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- формирование адекватной самооценки личности; нравственного самосознания, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

### **Ведущие принципы**

Принципы, то есть закономерности и правила учебного процесса, обуславливают и определяют её научно обоснованное построение и эффективное выполнение. Из всего разнообразия принципов выделяют те, которые в наибольшей мере определяют главные положения учебно-воспитательного процесса, служат первоосновой правильности и эффективности. Программа построена на следующих основных дидактических принципах:

**принципы обучения:** принцип всесторонности, принцип сознательности, принцип постепенности, принцип повторности, принцип наглядности, принцип индивидуализации.

**принципах воспитания,** таких как: принцип социальной активности, социального творчества, взаимодействия личности и коллектива, развивающего воспитания, мотивированности, проблемности, индивидуализации, целостности воспитательного процесса, единства образовательной среды, опоры на ведущую деятельность

### **Учет возрастных и психологических особенностей детей**

Старшеклассникам необходима *помощь в становлении самосознания*, которая может заключаться в трёх важных позициях:

- Поддерживать представление старшеклассников о собственной уникальности, но в то же время показывать, что каждый из них точно так же убеждён в своей уникальности, именно поэтому её нельзя считать проявлением собственного превосходства над другими. Уважая свою уникальность, нужно уважать и неповторимость других людей, чужое мнение, стремиться понять точку зрения другого, не навязывать свои взгляды окружающим.

- Направлять внимание старшеклассников на изучение опыта старших, на уроки человечества, на историю собственной жизни.

- Раскрывать перспективу жизни старшеклассников, показывать варианты их будущего, тем более, что мечты о будущем занимают центральное место в их переживаниях.

**Центральным новообразованием ранней юности является самоопределение**, как профессиональное, так и личностное. Это новая внутренняя позиция, включающая осознание себя как члена общества, принятие своего места в нем. Человек начинает осознавать временную перспективу: если раньше он жил только сегодняшним днем, то теперь у него преобладает устремленность в будущее, он строит жизненный план.

Это новообразование накладывает свой отпечаток и на учебную деятельность старшеклассников – она становится учебно-профильной, реализующей профессиональные и личностные устремления юношей и девушек. Учебная деятельность приобретает черты избирательности, осознанности.

Познавательные процессы и умственные способности юношей и девушек развиты уже достаточно хорошо. Обычно они уже умеют ставить и решать проблемы. Их очень интересуют общие проблемы бытия, они могут часами спорить об отвлеченных предметах. Широта интеллектуальных интересов часто сочетается в ранней юности с разбросанностью и отсутствием системы в занятиях.

Родители должны помочь своему ребенку спланировать последний учебный год, чтобы не было спешки в последний месяц. В то же время не следует создавать слишком нервную обстановку, когда разговор заходит о будущем ребенка.

В связи с развитием самосознания у старшеклассников возникает *стремление к доверительности во взаимодействии с взрослыми и к «исповедальности» - со сверстниками.*

Но все же полное понимание между взрослыми и юношами и девушками не устанавливается. *Отношения с родителями* противоречивы, поскольку юноши осознают себя уже взрослыми людьми, но они ещё во многом зависят от родителей. Несовпадение этих статусов делает юношей и девушек очень чуткими, ранимыми в общении с родителями, а стремление к самостоятельности вступает в конфликт с реальными возможностями её обеспечения. Наилучшие взаимоотношения старшеклассников с родителями складываются тогда, когда родители придерживаются демократического стиля воспитания, когда они являются друзьями, советчиками или партнёрами для своего ребенка.

*Общение со сверстниками* носит интимно-личностный характер. Юноша приобщает окружающих к своему внутреннему миру – к своим чувствам, интересам, увлечениям. Потребность в интимности в это время практически ненасытаема.

Для ранней юности типична идеализация друзей и самой дружбы, поэтому друзей становится меньше, а количество приятелей растёт.

### **Условия реализации программы**

Для урока в школе характерно выполнение программного материала под руководством учителя физической культуры, в рамках строго регламентированного времени, в специально отведённом месте в соответствии с требованием учебной программы и государственных стандартов.

Данная программа базируется на учебно-методическом комплексе:

- 1) Учебник «Физическая культура» для 10 класса под редакцией В.И. Ляха А.А., Зданевич, 2004 года.
- 2) Программа для общеобразовательных учебных заведений 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевич, 2004 года.

Так же для реализации программы необходимы:

спортивный зал; ТСО (аудиоаппаратура, музыкальные диски, кассеты, наглядные материалы); спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палочки, гимнастические скамейки, гантели, мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные, для метаний), шведская стенка, гимнастический снаряды (брусья, кольца,

гимнастический «козёл», гимнастические мостики, высокая и низкая перекладина, гимнастические маты), волейбольная сетка, баскетбольные кольца, футбольные ворота.

### **Организация образовательного процесса**

В организации образовательного процесса на уроках физической культуры используются современные образовательные технологии:

1. Информационно-коммуникационные технологии
2. Игровые технологии
3. Учебные исследования.
4. Интерактивные формы и методы обучения.

На уроках применяются различные формы организации обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая. При этом по видам деятельности учителя и учеников разделяются типы уроков: комбинированный урок, урок открытия новых знаний, урок формирования умений и навыков.

### **Сроки реализации программы**

Согласно учебному плану МБОУ «БСОШ №1» реализуется базовый уровень усвоения материала. Программа предполагает обучение в объеме 105 часа из расчета 3 учебных часа в неделю.

### **Срок реализации учебной программы – один учебный год.**

### **Связь программы с имеющимися разработками по данному направлению, со смежными дисциплинами**

При составлении программы учитывались знания и умения, приобретенные и сформированные у учащихся в процессе жизнедеятельности. Вся система изучения материала программы характеризуется определенной структурой, основа которой внутренние (внутрипредметные) и внешние (межпредметные) связи. Внутренние связи наиболее четко прослеживаются в постепенном усложнении сведений на основе сформированных у учащихся компетенций по видам спорта (сочетание игровых видов (футбол, волейбол, баскетбол), с подвижными спортивными играми, с лёгкой атлетикой, гимнастикой, акробатикой, плавания). А также следующие межпредметные связи: биологией; с анатомией и физиологией; с физикой; с иностранными языками; с музыкой и изобразительным искусством

Формы и средства контроля

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценивание учащихся 11-х классов осуществляется по полугодиям по текущим оценкам.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

1. старт не из требуемого положения;
2. отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
3. бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
4. несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 10 классах оценка ставится как за технику выполнения упражнений, так и учитывается результат: секунды, количество, длину, высоту.

По окончании средней (полной) школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «**Демонстрировать**», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. В результате освоения данной образовательной программы учащиеся 10-х классов должны продемонстрировать определённый уровень физической подготовленности.

При проверке знаний о физической культуре используется устный опрос. Наряду с индивидуальным и фронтальным опросом проводятся письменные входные и итоговые проверочные работы, соответствующие программе по физической культуре средней (полной) школе: базовый уровень. Тексты проверочных работ разработаны с учётом содержания разделов программы: «Основы знаний о физической культуре, умения и навыки». Входная проверочная работа направлена на уточнение сформированности двигательных навыков и умений у старших школьников к началу учебного года.

Задача итоговой проверочной работы в конце учебного года – оценить, насколько были обеспечены образовательные технологии и хорошо ли были организованы внеклассные спортивные мероприятия, способствовали ли они формированию базы двигательных умений и навыков, к каким самостоятельным занятиям по физической подготовке и укреплению здоровья в режиме дня ученик приобщился. Предложить, ему необходимые физкультурно-оздоровительные задания для развития слабых групп мышц. Анализ контрольных упражнений, определяющих уровень физической подготовленности, и проверочных работ в совокупности позволяет объективно судить в начале учебного года о сформированности двигательных умений и навыков, а в конце учебного года достигнутых учеником результатах.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 4х9 м,	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8

	сек						
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

**Учебно - тематическое планирование**  
**Программа рассчитана на 105 часов в год (3 часа в неделю )**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол	34 17 17
2	Гимнастика с элементами акробатики	20
3	Легкая атлетика	28
4	Лыжная подготовка	20
<b>Всего:</b>		<b>102 часа+резерв 3 часа</b>

**Ожидаемые результаты**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" учащиеся 10 классов должны:

1. Знать:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

## 2. Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

### Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
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	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

### Содержание программы

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.

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

### **Психолого-педагогические основы**

. 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**

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**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

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**

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.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

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**

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.

### **Лыжная подготовка**

. 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

### **Требования к уровню подготовки обучающихся 10 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

**Учебно-методическое обеспечение:**

1. В.И. Лях А.А. Зданевич , Физическая Культура 10-11 классы. «Просвещение», 2010 г.

2.М.В. Виденкин, Внеклассные мероприятия по физкультуре в школе Волгоград, «Учитель», 2007 г.

3.М.В. Виденкин, Спортивные праздники и мероприятия в школе Волгоград, «Учитель», 2007 г.

4.В.И. Виненко, Физкультура 5-11 классы, Планирование. Волгоград, «Учитель», 2010 г.

5.П.А. Волгоград, «Учитель», 2010 г.  
Киселёв, С.Б. Киселёва,Справочник учителя физической культуры.

6.П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, Настольная книга учителя физической культуры. Волгоград, «Учитель», 2008 г.

**Периодические издания:**

1. Физическая культура в школе (методический журнал)

**2 Интернет- ресурсы**

1. <http://festival.1september.ru>
2. <http://pedsovet.su>
3. <http://ru.wikipedia.org>
4. <http://www.edu.ru>

Приложение1

**Темы рефератов для учащихся, освобожденных от занятий физической культуры.**

1. Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
2. Олимпийские игры современности: пути развития.
3. Значение физической культуры в развитии личности.
4. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.

5. Физическая культура в моей семье.
6. Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
7. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
8. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
9. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
10. Место физической культуры в общей культуре человека.
11. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
12. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
13. Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.
14. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни, повышения долголетия человека.
15. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.
16. Современные виды двигательной активности.
17. Двигательная активность и здоровье человека.
18. Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни.
19. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
20. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
21. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
23. Использование общеразвивающих и корректирующих упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья.
24. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).
25. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
26. Личности в современном олимпийском движении

